П. М. КУРЕНОВ

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

П. М. КУРЕНОВ

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

МОСКВА
«ПАТРИОТ»
1991

ББК 53.59
К93

Автор покорнейше благодарит Василия Доброва, Марию Грюмберг, Тимофея Синебрюхова, Павла Красовского, Клавдия Шванева и других за помощь при составлении настоящего лечебника.

Д-р П. М. Куренов

Этот полный Лечебник содержит около 300 испытанных рецептов русских знахарей, лекарей-гербалиотов разных стран, врачей натуропатов и многих других специалистов с добавлением очень ценной главы «Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают причин своих недомоганий» и статьи «Лечение голодом». Предисловие доктора медицины С. Кнауера.

Печатается по изданию: П. М. Куренов. Русский народный лечебник.— Нью-Йорк, 1955.

ISBN 5-7030-0571-X

К $\frac{4108020000-031}{072(02)-91}$ без объявления

К читателям «Русского народного лечебника»

Прошло десять лет со дня выхода в свет первого маленького тома моего Лечебника. Первое издание было распродано в рекордно короткий срок, и автору следовало бы выпускать издание за изданием на русском языке. Но... автору думалось, что русских за границей горсточка, а американцев 150 миллионов, и... решил автор выпускать лечебники для американской публики. Было выпущено семь сравнительно небольших лечебников, а затем все семь томиков были напечатаны в одной книге (то же, что настоящий Лечебник, только на английском языке). Каюсь теперь, что поступил опрометчиво, переключившись на американские рельсы. Убедился на горьком опыте, что надо потратить сотни лет, чтобы приучить американцев к чему-либо чужеземному: русской ли народной медицине, индусской ли, мексиканской ли,— и десять лет капля в море... К тому же пришлось встретить массу преград и препон...

Принес автор рукопись первого тома лечебника и передал управляющему крупнейшего в мире издательства Макмилан в одном из городов-гигантов Калифорнии и сказал, что такой ходкой и быстро продающейся книги это издательство доселе еще не печатало. Прочитав рукопись, управляющий сказал: «Если вы думаете, что мы не издавали подобных книг, то вы жестоко ошибаетесь. Как-то в 1930 году господин из ваших же краев принес нам рукопись маленького лечебника, примерно в 50 рецептов народных и восточных. Мы издали книжечку и... в течение шести месяцев все издание распродали чистоганом. Мы могли бы издать и распродать 25—30 изданий этой книжки в течение, скажем, трех лет, но... мы даже и второго издания не печатали и не будем печатать. Мы получили несколько сот протестов

от врачей и три письма от Врачебной Ассоциации. Купит какой-нибудь дуралей этот лечебник, вылечит по нему свою хворобу, явится к тому доктору, что его пользовал, и с книжкой под мышкой с укоризной заявит: «Вы, доктор, лечили меня полгода, и пролечил я вам пятьсот монет, а толку... никакого. А вот я купил книжку за два доллара и по ней вылечил свою болезнь!» Как ни странно, но 95% докторов даже не интересовались изучить то средство, которым больной вылечил себя по лечебнику, а только узнавали — как называется книга и кто издатель. После ухода жалобщика доктор садился за письменный стол и строчил два письма: одно нам, а другое в Ассоциацию. На этой книге, как и на вашей книге, мы могли бы заработать четверть миллиона долларов, но если Ассоциация объявит нам бойкот и ни один врач не даст нам для издания своей книги и ни один не купит книг нашего издания, то мы потеряем миллион долларов!»

Американские врачи или никогда не слышали, или забыли мудрое изречение Востока: «Истинный врач тот, в ком чувство сострадания к больному доминирует над всеми другими чувствами».

В Лечебнике необходимо точно соблюдать все рекомендации. Для примера привожу два случая.

Известный натуропат Кнейп больным простудой с высокой температурой рекомендует, наполнив ванну холодно-ледяной водой, стоять в ней ровно одну минуту. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, беспрерывно и быстро ходить по комнате в течение пятнадцати минут. Потом ложиться спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого стояния. Кнейп в недоумении спросил:

— Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?

— Не только одну, целых пять минут простоял,— ответил жаловавшийся.

На лице Кнейпа отразился ужас...

Один хороший знакомый автора, лечивший себя этим же способом, тоже чуть не умер. Имея высокую температуру, вызванную простудой, он налил в ванну холодно-ледяной воды по щиколотку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако... он не стал утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать.

Автор привел эти два примера, чтобы лишний раз подчеркнуть, к каким трагическим и непоправимым последствиям может повести даже малейшее уклонение от предписаний врача или легкомысленное отношение при изготовлении лекарства и пользовании им. Некоторые подробности лечения многим покажутся пустяшными, но в них-то и заключается главная суть лечения. Для примера скажем, что если больной сделает обтирание не за два часа, а за несколько минут до выхода на воздух, или не выполнит какого-нибудь требования данного способа лечения, он встретится со смертью гораздо скорее, чем упомянутые здесь два злосчастных пациента натуропата Кнейпа...

1. Корень борец (аконит) — средство от ревматизма и простуды

Растение это (борец) достигает семи футов высоты. Все оно очень ядовито, в особенности корень. Борец обычно растет в долинах, по берегам ручьев и речек, иногда на вершинах гор и по их склонам, хорошо проветриваемых. Сбор (выкапывание) корня производится в сухие дни июня — июля. В это время растение достигает наибольшей силы (в смысле его лечебных свойств). Корень тщательно моют и высушивают в прохладном, проветриваемом месте, под крышей сарая или, чаще всего, на чердаке и в сенях.

Так как растение это крайне ядовито, обращаться с ним надо очень и очень осторожно.

Борец — довольно хорошее средство от всех разновидностей ревматизма. Однако нередко больные прекращают пользоваться настойкой борца, как только заметят, что в местах поражения ревматизмом появляются язвочки, которые в большей мере, чем ревматизм, причиняют страдания. Между тем это и служит доказательством, что настойка борца начала оказывать свое действие на болезнь.

С появлением язвочек втирание настойки борца следует прекратить, дав телу отдохнуть. Как только ранки заживут, лечение возобновляется. Если ранки появятся снова, втирания должны быть прерваны. Обыкновенно после вторичного появления язвочек их больше не бывает.

В Харбине (Маньчжурия) в начале двадцатых годов жила одна интеллигентная русская дама, эмигрантка из Сибири. Она страдала жесточайшей формой ревматизма. В годы своей ранней молодости, еще задолго до заму-

жества, эта дама чрезмерно увлекалась рыбной ловлей зимой у проруби на реке. Сотни раз она возвращалась с большим количеством свежей рыбы, но домой приходила промерзшей до последней косточки, с промоченными насквозь валенками и чулками. Результаты были плачевны. Однажды ноги ее так сильно распухли от ревматизма, что стали вдвое толще нормальных. Страдания ее были неописуемо тяжелы. После длительных и бесплодных попыток вылечить больную доктора официальной медицины признали себя бессильными. Тогда один смелый фельдшер разрезал в нескольких местах ноги больной и извлек из них больше ведра гноя. Через короткий промежуток времени больная выздоровела.

По приезде в Харбин дама вновь заболела сильнейшим приступом ревматизма. Повторилась почти та же история, что и десяток лет тому назад. Полдюжина докторов официальной медицины не принесли больной ни малейшего облегчения. Тогда одни ее знакомые — старожилы Харбина — привели к ней знахаря, по слухам лечившего ревматизм каким-то таинственным средством тибетских лам.

Знахарь в тот же день сделал больной первое втирание настойкой корня борца (аконита). Сразу же после втирания дама заснула крепким сном и проспала десять часов. До этого она спала урывками, по нескольку минут. Эти минуты перемежались часами жутких страданий. Через месяц аконитового лечения дама танцевала на балах, изумляя знакомых состоянием своего здоровья.

2. Великое и универсальное средство от всех видов ревматизма до суставного включительно

Дед автора вылечил этим средством сотни таких больных, которые уже потеряли всякую надежду на излечение болезни. Тысячи других знахарей также с успехом пользовались описываемым ниже средством.

Два фунта сенной трухи следует положить в ситцевый мешок и кипятить в кастрюле или другой посуде с галлоном или двумя воды в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванную и добавить горячей воды до половины ванны. Сесть в ванну и закрыть ванну брезентом так, чтобы края брезента свисали с краев

ванны на восемь или десять дюймов. В середине брезента следует сделать вырез величиной в квадратный фут. В вырезанное пространство вшить тонкую резину, в середине которой сделать круглый вырез диаметром чуть меньше шеи. В этот круглый вырез лечащемуся следует просунуть голову при принятии ванны. Сенная труха содержит много эфирного масла, сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло испарится вместе с паром, выходящим из ванны. Под брезентом же масло входит в тело больного через открытые поры. Всякая брезентовидная материя годна, если она не пропускает пара.

Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только больной может вытерпеть. Как только вода немного остынет, следует добавить горячей воды вновь. Следует упомянуть, что само сено негодно для данного лечения: непременно должна быть сенная труха. После принятия ванны, сенная труха должна выбрасываться. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, перед сном. Многие знахари считают, что для застарелого мускульного ревматизма надо принять от 30 до 45 ванн. Дед автора, знаменитый знахарь, и другой прославленный знахарь Данило прописывали и давали больным застарелым суставным ревматизмом до ста и более ванн из сенной трухи.

Некоторые знахари рекомендуют длительность ванны из сенной трухи — один час, другие — 45 минут, а иные только 20 минут. В очень тяжелых и застарелых случаях ревматизма следует принимать ванны ежедневно, а для менее тяжелых — через день.

Перед решением применить вышеописываемое средство, все знахари исследовали состояние сердца больного. Если больной имеет больное сердце, то применение описываемого средства считается опасным. Если больной имел сердечные припадки, то лечение очень горячими ваннами вообще считается невозможным. Людям со слабым сердцем не советуют оставаться в очень горячей ванне больше 10 минут.

Не как исключение, а как правило,— почти все знахари советовали своим пациентам после курса лечения сенной трухой пить настойку из корня сарсапарели. Берется три унции корня сарсапарели и две кварты очень хорошего виноградного вина. И белое и красное

вино пригодны для настойки, однако следует избегать дешевых вин, так как последние содержат много танина, который сильно понижает целебную силу настойки из корня сарсапарели.

Корень сарсапарели следует настаивать в хорошо отопленном помещении в течение двух недель и взбалтывать ежедневно.

Доза: одна рюмка три раза в день за час до еды. Знахари считают, что целебная сила настойки корня сарсапарели огромна, и в старину они лечили этой настойкой даже сифилис.

Знахари советуют после лечения от ревматизма ходить в русскую паровую баню еженедельно и париться как можно дольше и сильнее березовым веником.

Примечание. Во время лечения настойкой корня сарсапарели нужно остерегаться простуды и сквозняка.

Знаменитый американский ученый, доктор И. В. Вокер, в своих двух замечательных книгах — «Сырые овощные соки» и «Становитесь моложе» — пишет, что основная причина ревматизма — потребление мяса. Мясо производит в организме человека много мочевой кислоты, которая образует кристаллы. Эти кристаллики, острые как стекло, осаживаются в мускулах и причиняют острую боль. Доктор Вокер советует прекратить есть мясо и перейти на вегетарианский стол из сырых овощей и фруктов... По мнению других авторитетов, ревматизм вызывается избытком альбуминов в организме.

Помимо мяса, альбумин содержится еще и в следующих продуктах: рыбе, сыре, яйцах.

Все медицинские светила считают, что главное средство при лечении ревматизма — диета; при этом диета чисто вегетарианская. По мнению доктора Вокера и других ученых, совершенно бессмысленно, с одной стороны, лечиться от ревматизма какими бы то ни было средствами, а с другой стороны, продолжать есть мясо и... накапливать в организме кристаллы мочевой кислоты,— источник всех ревматических болей. В личной беседе с доктором Вокером автор подчеркивал тот факт, что дед мой и другие знахари не помышляли о диете и... вылечивали всех ревматиков. Следует оговориться, что все пациенты деда и других знахарей были русские провинциалы и соблюдали не только все большие посты, но

и в большинстве своем постились еще все среды и пятницы. Видимо, во время постов обыватели русской деревни избавлялись от вредных токсинов и кристаллов мочевой кислоты. Много столетий тому назад какой-то мудрый китаец сказал: «Предупреждение болезни лучше, чем ее лечение».

Современникам, забывшим о постах и диете, следует вспомнить это великое изречение и, вместо постов, периодически переходить на вегетарианскую диету. Пять или шесть недель вегетарианской диеты (сырые овощи и фрукты) в году предохраняют всех и каждого от мук всех видов ревматизма и многих других болезней. Помимо диеты, настоятельно необходимо иметь один день в неделю полной голодовки. После 35 лет следует голодать два раза в год по 15—20 дней подряд. В этом «закон и пророки».

3. Старинный русский народный способ лечения ревматизма

Взять полфунта соли и четверть фунта сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина (керосин должен быть хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны.

Способ лечения: втирать на ночь досуха.

Это же самое средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

4. Старинное средство от ревматизма

Взять в аптеке некоторое количество травы бодяга. Растопить одну чайную ложку сливочного масла и смешать до кашицы с травой бодяга. Смесь втереть в больные места на ночь и завязать фланелью. Проделать это один раз. Если после этого будут снова чувствоваться боли, то через неделю следует повторить сеанс лечения. Чаще втирать смесь бодяги с маслом нельзя, так как появится сыпь от раздражения кожи. При втирании кожа «горит».

5. Самый лучший способ лечения ревматизма с опухолями

Ниже описывается выдающееся средство народной медицины, которым пользовались и врачи официальной медицины.

Следует взять поровну неразбавленной серной кислоты и льняного масла. Смешать оба ингредиента в плотно закрытой посуде, но не взбалтывать. Этим заканчивается приготовление старинного ревматического бальзама.

При помощи кисточки или гусиного пера следует смазать больные места один раз в сутки. Через 15 минут после смазывания бальзамом больное место покрывается марлей, сложенной вчетверо. Если больные места, подвергнутые действию бальзама, продолжают очень болезненно реагировать на применение этого лекарства, то следует применять это средство реже, т. е. раз в два и даже три дня. Следует продолжать пользовать больного этим бальзамом до тех пор, пока боли исчезнут совершенно. Зачастую после одного или двух смазываний оказывается необходимым применять бальзам более слабого состава: на одну часть неразбавленной серной кислоты следует брать две части льняного или деревянного масла.

6. Выдающееся народное средство для лечения хронического ревматизма с опухолями и болями в суставах

Многие врачи, изучившие народную медицину, утверждают, что они были свидетелями многих случаев безуспешного лечения ревматизма с опухолями и затвердениями в суставах многими средствами, но все эти больные были потом вылечены нижеописываемым народным средством.

Если ревматизм в ногах, то следует сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы. Затем сорвать с дерева березовых листьев и набить ими мешки. Вечером, перед сном, следует вставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно

толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, точно так, как они потели бы в паровой бане. Иногда в полночь листья следует сменить, если они стали слишком мокрыми. Несколько подобных сеансов, и... наступит полное излечение.

7. Великое и универсальное народное средство от ревматизма всех разновидностей до суставного включительно

Все без исключения исследователи русской народной медицины утверждают, что во всех частях необъятной России с неизменным успехом применяются средства из березовых почек. Эти средства применяются при лечении всех разновидностей ревматизма.

Почки настаиваются на водке или спирте, и настойка применяется для втирания. Иногда подобного рода настойка в малых дозах применяется для приема внутрь. Березовые почки иногда завариваются кипятком, настаиваются некоторое время в чайнике, и больной пьет их как чай для того, чтобы вызвать потение.

Мазь из березовых почек считается самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. Эта мазь употребляется для натирания больных мест у ревматиков; она эффективна при лечении всякого ревматизма, не исключая и ревматизма наследственного, сифилитического происхождения.

Эта высокоцелебная мазь приготовляется так: взять два фунта совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в полдюйма толщиной следует чередовать со слоем почек такой же толщины до тех пор, пока горшок будет почти полным. Затем закрыть горшок крышкой, замазать отверстия вокруг крышки тестом и поставить горшок на 21 час в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло одну четверть унции камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь в прохладном месте крепко закрытой. Этой мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее одного раза в день, вечером перед сном.

8. Выдающееся народное средство от болей в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах

Эти боли являются результатом простуды, жизни в сыром помещении, иногда — последствием сифилиса, а иногда вообще ненормальных условий жизни. Если болезнь началась как следствие простуды, тогда надо непременно втирать мазь из березовых почек (7). Затем на больные места следует наложить слой свежих березовых листьев на ночь и не снимать повязки до утра. В березовых почках есть масло, имеющее феноменальную целебную силу.

9. Сибирское знахарское средство от ревматизма

Взять мягкую тряпку достаточно большого размера, чтобы покрыть больное место (руку, ногу и т. д.), намочить ее в керосине хорошего качества и приложить к больной части тела. Затем взять толстое полотенце и обмотать им то место, где приложена смоченная керосином тряпка, и закрепить полотенце несколькими английскими булавками.

Через некоторое время больной почувствует, что тело довольно сильно горит под полотенцем. Если это ощущение жжения станет почти нестерпимым для кожи, то следует полотенце немного ослабить, но совсем его не снимать. Держать полотенце от 30 минут до двух часов. После снятия полотенца и тряпки, смоченной керосином, рекомендуется смазать вазелином то место, где была наложена тряпка с керосином. Это делается из предосторожности, чтобы кожа не слезла и не шелушилась.

10. Популярное народное средство от ревматизма

В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить полфунта деревянного масла (можно заменить прованским). Прибавить туда от десяти до двадцати стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, и налить туда же полфунта хорошо очищенного керосина. Хорошо взболтать все вместе. Настаивать в теплом месте в течение девяти дней, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирание на ночь. Утром

следует надевать теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

11. Новейшее и вернейшее средство от суставного ревматизма — чистка организма

Автор уже упоминал, что основная причина всякого ревматизма, по новейшим исследованиям ученых,— избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту дают организму потребляемые в пищу мясо, дичь, рыба. При лечении ревматизма надо на долгий срок отказаться от мясной пищи и перейти на вегетарианскую и, главным образом, на сырые овощи и сырые фрукты.

Несколько слов о суставном ревматизме (по-английски — артрайтис). На американском рынке появилось много овощных соков и машин для их приготовления. В замечательной книге на английском языке о здоровье и лечении болезней «Сделайте ваш огород вашей аптекой» приведен очень интересный случай: когда в одном из городов Канады на лекцию о лечении разных болезней овощными соками был привезен на коляске для инвалидов полный инвалид, бывший канадский дантист. Каждый член этого больного был сильно поражен суставным ревматизмом, в том числе и челюсти рта, так что он не мог даже жевать пищу. Вследствие этого больной питался только жидкой пищей, втягиваемой в рот при помощи соломинки.

Это был в полном смысле слова живой скелет, состоящий только из костей и кожи. После лекции этот человек стал пить огромное количество сока моркови и сельдерея.

Пропорция овощного сока для больных суставным ревматизмом: на одну кварту, что содержит 32 унции, следует брать 10 унций сока сельдерея и 22 унции морковного сока.

Больной также принимал солнечные ванны почти каждый день. Через два с половиной года этот, поистине стоявший одной ногой в могиле, дантист-канадец вновь открыл свой кабинет и делал все, что полагается человеку его профессии. Единственное, что выдавало в нем бывшего больного суставным ревматизмом, это подобие маленького горбика между плечами.

Все виднейшие новейшие научные источники и

лечению ревматизма неукоснительно рекомендуют начинать лечение с фундаментальной чистки организма и обязательного при этом поста, вернее голодания, для того, чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежавших многие годы. После чистки и поста сама природа позаботится о постепенном выздоровлении. Эта чистка организма и голодание обязательны, ибо они необыкновенно сильно ускоряют процесс выздоровления. Чистка организма и пост (голодание) всегда приносят чудесные результаты: температура падает, воспаление легких и сенная лихорадка постепенно проходят. Многие болезни поддаются почти немедленному излечению после чистки организма от ядовитых веществ и грязных залежей.

Примечание. Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется. Этим лицам следует переходить прямо на голодание. Многие современные ученые, в том числе и знаменитый американский ученый доктор Н. В. Бокер, не рекомендуют голодание, длящееся более шести дней. Лучше голодать не подолгу, но чаще. Но многие другие рекомендуют длительное голодание.

Знаменитый американский доктор Ньюман рекомендует начинать чистку организма и голодание следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести одну ложку английской соли в полстакане крутого кипятка. Добавить туда сок от двух лимонов и долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 минут взять полстакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых фруктов (апельсины, лимоны), разбавить полстаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего последующего дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса. В течение чистки не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя, если голод чувствуется очень сильно, можно съесть один апельсин вечером. Иногда в связи с чисткой и голоданием будет чувствоваться головная боль, тошнота и слабость. Не следует обращать на это внимание и надо твердо помнить, что это явление временное и оно скоро пройдет.

Голодание. После одних суток чистки организма

следует переходить на голодание или своеобразный пост. В течение времени от одного до пяти дней следует принимать только одни овощные соки. Каждый вечер надо ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов», спущенных сверху вниз в результате чистки и потребления овощных соков во время поста.

В неделю один день полного голодания рекомендуется всем: здоровым и больным,— чтобы дать природе очистить организм от ядовитых веществ, могущих в последствии послужить причиной возникновения той или иной болезни.

Для тех, кто не может подвергнуть себя процессу чистки по причинам, упомянутым выше, следует принять естественное слабительное вечером, накануне поста.

В промежутках между постами или голоданиями следует питаться главным образом салатами и сырыми, всех разновидностей, овощами и фруктами с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Пищевые продукты высококислотного характера, которые должны быть совершенно исключены из диеты,— следующие: все продукты, содержащие белый сахар и белую муку; варенье, конфеты; пикули; уксус; приправы, сдобренные перцем и пр.; алкогольные напитки, крепкий чай, кофе или какао; заготовленная на долгий срок пища; жареная и жирная пища.

Добавим, что при лечении тяжелой формы ревматизма всех видов, в особенности суставного, диета играет важнейшую роль. Большое значение имеют еще солнечные ванны, а также паровая русская или финская баня, непременно с паром и веником. Парить больные места надо как можно сильнее и дольше.

12—13. Два выдающихся средства от геморроя

Цветы растения царский скипетр, или коровьяк, следует заварить в чайнике и пить как чай.

Этим средством в г. Екатеринбурге прославленная знахарка Олигер вылечила сотни и сотни больных геморроем всех видов. Среди пациентов госпожи Олигер было не мало и иностранцев. Кровотечение останавливается через два-три дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает совершенно.

В бытность свою в Монголии автор видел, что со всякой болячкой монголы идут к своему ближайшему ламе, но геморрой они считают настолько незначительной болезнью (как мы считаем занозу), что не беспокоят даже лам, а лечатся общеизвестными средствами: прогревают геморройные места над дымом копыт разных животных, в том числе и лошадей и... геморрой исчезает... С незапамятных времен почти каждый русский знахарь из какой-нибудь захолустной деревушки вылечивал геморрой всех разновидностей без операции. Почему же эскулапы официальной медицины не научились у знахарей незамысловатым способам лечения геморроя?..

14. Верный способ лечения геморроя без операции

Вскипятить в кастрюле галлона два воды. Растворить в этом кипятке полфунта квасцов, закрыть кастрюлю, предпочтительно деревянной крышкой. В центре крышки должно быть отверстие примерно около двух дюймов в диаметре. Над этим отверстием прогревать паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После подобного сеанса следует непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Некоторые лекари советуют сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем делать прогревания заднего прохода над паром кипятка с квасцами.

Прогревания следует делать не чаще чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно.

В очень тяжелых случаях можно применить комплексное лечение паром квасцов и питьем чая из сушеных цветов царского скипетра.

15. Русский народный способ лечения внутреннего геморроя

Взять толстый глиняный горшок и налить в него две кварты молока. Опустить туда четыре больших головки лука. Горшок должен быть закрыт. Все это парить в духовке, на медленном огне. Способ лечения тот же самый, что и квасцами с горячей водой, т. е. закрыть

горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром. Можно повторять сеансы через три дня. Трех или четырех прогреваний считается достаточно. Не лишнее за шесть часов до сеанса принять слабительное, а перед сеансом и особенно после сеанса смазать в заднем проходе вазелином.

Лекари русской народной медицины считают это средство незаменимым для лечения внутреннего геморроя.

16. Способ лечения геморроя осиновыми листьями

В центральных губерниях России старухи лечили геморрой листьями осины. Всем известно дерево, на котором, по преданию, повесился Иуда. От этого, будто бы, осина и стала горькой.

Старухи брали листья осины и накладывали их на геморроидальные шишки, оставляя их на два часа. Потом давали больному отдых и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывали листья осины, зорко следя за тем, как протекало лечение.

Если больной приходит в беспокойное состояние, листья снимают и осторожно обмывают место. Больному дают передохнуть. Через день-два можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует все реже и реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь к обмыванию водой.

Геморрой — болезнь распространенная. Она возникает или от простуды заднего прохода, или от сидячей жизни. У женщин она является, главным образом, следствием родов.

Хотя геморрой и удаляется оперативным путем, но через некоторое время он зачастую возвращается. Настоящее средство, как и предыдущие, способны предотвратить возвращение геморроя. Если он, сверх ожидания, и возвратится, то лишь долгие годы спустя.

17. Кавказский способ лечения геморроя

Сперва надо делать холодные обмывания после каждого испражнения. Затем — накладывать холодный ком-

пресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс одну минуту, три-четыре раза в день, не считая обмываний после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от трех недель до полутора месяцев, в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздерживаться от спиртных напитков, от женщин и от работы в стоячем положении. Горизонтальное положение тела и покой, то есть продолжительный отдых в кровати или на диване, значительно способствуют лечению.

При застарелом геморрое (бывали случаи излечения геморроя шестнадцатилетней давности), так называемом внутреннем в старые времена на Кавказе употреблялись ледяные свечи. Для этого делались бумажные формы цилиндрического образца сперва малого диаметра, чтобы их можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход. Формы наполняют водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи.

Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы острие вершины свечи не причинило поранений в выводном канале, или же делать свечи с округленными головками. Самой собой разумеется, что перед введением свечи в задний проход бумажная форма снимается.

Первое время — три — пять дней — нужно держать свечу полминуты, никак не более. Затем через каждые три — пять дней прибавлять еще по полминуте, в зависимости от того как больной будет себя чувствовать. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может получиться раздражение.

18. Лучшее средство от геморроя

Для изготовления этого лекарства необходимы следующие вещества: горючая сера в порошке, кремортартар, тоже в порошке, белого цвета и ромашка.

Ромашку нужно пропустить несколько раз через мясорубку и просеять сквозь мелкое сито, чтобы из нее также сделать порошок. Все эти вещества смешиваются в равном количестве. Обычно берется столовая ложка каждого. Кремортартар и горючая сера часто содержат

в себе комочки; их необходимо хорошо растереть так, чтобы получился именно порошок. Растирание комочков делается обыкновенной ложкой. После этого кремортартар и горючая сера тщательно смешиваются с ромашкой.

Ромашки можно взять в несколько большем количестве. Примерно при приготовлении лекарства брать ложку ромашки, полную с верхом, тогда как серы и кремортартара по ложке, полной до краев.

Смесь приготовляется из расчета, чтобы ее хватило на десять дней, для ежедневного приема перед пищей, три раза в день. Принимать по чайной ложке, отправляя порошок прямо в рот и запивая его тепловатой водой. Порошок приятен на вкус, не вызывает отвращения и усваивается довольно легко.

Непременное условие при пользовании этим средством: не пить и воздерживаться от половых сношений. Следует больше оставаться в постели и меньше ходить. После каждого стула обтирать задний проход не бумагой, а мокрой тряпочкой.

19. Выдающееся персидское средство для лечения геморроя

Это дымная сидячая ванна из колючек, которые в Персии едят верблюды, или из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на дно его положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать или мелко нарезанный чеснок или бросать колючки. Когда начнет дымить и гореть, то сесть на бидон, чтобы получить дымовую ванну. Продолжать так по мере надобности. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

20. Хорошее сибирское и общерусское средство от внутреннего и наружного геморроя

Это сок свежей рябины. Если этот сок пить весьма продолжительное время, то «откроется» даже внутренний геморрой. Этот сок действует лучше, чем слабительные. Следует пить этот сок три раза в день по две рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

21. Египетский способ лечения малярии

Взять около десяти граммов хинина, положить в маленький мешок, лечь в кровать и положить мешочек с хинином себе на грудь. Лежать три-четыре часа. Когда в мешочке не будет хинина (он всосется порами кожи), можно встать. На Ближнем Востоке этот способ лечения малярии считается самым верным.

Для принятия хинина внутрь существует маленький секрет. Принимать хинин надо при самом что ни на есть восходе солнца, пять утр подряд. Потом два утра отдохнуть, то есть не принимать лекарства, а затем — два утра сряду вновь принимать хинин.

Главное условие: приняв хинин, заснуть.

22. Замечательное средство от малярии

Настрогать кору от веток дерева ивы и несколько дней подряд пить утром, натощак, чай из этой коры. Для этого взять хорошую щепотку коры и кипятить в полутора чашках воды до тех пор, пока останется одна чашка отвара. Можно прибавить меду, так как этот отвар горький.

Следует добавить, что при сильных приступах малярии, в дополнение к пользованию больного отваром ивовой коры рекомендуется еще положить под тонкую простыню много листьев ивового дерева и на этом спать.

23—29. Семь народных средств от малярии

а) Взять 12 зеленых листьев с куста сирени, положить их в стакан, заварить крутым кипятком и закрыть с вечера. Очистить желудок и натощак выпить (без листьев). Если не поможет, через неделю повторить.

б) Когда подсолнух кончает цвести и желтые лепестки начинают опадать, следует срезать голову подсолнуха, мелко накрошить потребное количество, положить эти кусочки в стеклянную посуду и залить водкой. Завязать верхнее отверстие бутылки марлей и настаивать на солнце в течение месяца.

Доза: двадцать капель перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить по одной рюмке три раза в день за полчаса до еды.

в) Взять один литр воды (литр равен приблизительно 0,9 кварты) и 200 граммов подсолнуха (свежих корней). Кипятить эту смесь 20 минут, затем дать настояться часа два или больше, потом процедить через сито или марлю, сложенную вшестеро.

Доза: полстакана три раза в день.

г) Взять литр воды и 300 граммов маленьких веток с зелеными листьями от сирени. Вскипятить эту смесь в течение 20 минут, затем дать настояться в течение двух часов или дольше и процедить.

Доза: полстакана три раза в день.

д) Взять один стакан свежих зеленых листьев сирени и два стакана воды. Кипятить, пока останется один стакан отвара. Пить по две рюмки перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить от трех до шести раз в день по рюмке.

е) Следующее средство пользуется большой популярностью у знахарей Харьковской губернии.

Взять девять свежих листьев сирени и положить их в бутылку, содержащую сто граммов чистого спирта, заткнуть бутылку пробкой и настаивать три дня.

Доза: по одной столовой ложке пить три раза в день за 15 минут до еды. Перед самым приемом дозу эту следует разбавить еще одной ложкой воды.

Рекомендуется в течение двух первых дней лечения принимать лекарство за два часа до приступа малярии, а также в шесть часов утра, в полдень и в шесть вечера; конечно, каждый раз — перед принятием пищи. Многие знахари утверждают, что после трех—пяти дней пациент выздоравливает.

ж) Знахари Полтавской губернии говорят, что нижеприводимое средство излечивает больных от малярии тогда, когда многие другие средства не имеют успеха.

Взять 20 свежих зеленых листьев сирени, вымыть их, затем взять один грамм и одну пятую грамма свежей (не сушеной) полыни и один грамм эвкалиптового масла. Настаивать все эти ингредиенты в одном литре водки три-четыре дня. Пить по одной рюмке перед приступом малярии раз в день. Если болезнь не поддается, то принимать лекарство от двух до трех раз в день перед едой.

30. «Мистический», но верный способ доктора Даля для лечения особенно тяжелых случаев малярии

Из сырого куриного яйца вылить содержимое через пробитое небольшое отверстие, осторожно отделить от скорлупы отопок (пленка внутри скорлупы), чтобы получить непорванный мешочек. Надеть этот мешок на мизинец левой руки, легко забинтовать, чтобы не соскочил пока присохнет. Когда подойдет время приступа лихорадки — вместо приступа начинаются очень сильные боли в забинтованном мизинце. Боль в мизинце продолжается столько времени, сколько обычно продолжается приступ малярии. Когда боль прекратится, опустить мизинец в воду и снять отопок.

Этот способ лечения малярии заимствован из старинной книжки под названием «Спутник сельского священника», где он описан как способ лечения доктора Даля. Один хорошо знакомый автору знахарь, находящийся ныне в эмиграции, пишет: «На практике испытал на десятках пациентов, испытал и лично на себе. Результаты блестящие, только боль в мизинце бывает настолько сильная, что люди со слабыми нервами не всегда могут выдержать. Малярия проходит обычно после одного сеанса».

Из присланных автору несколькими Ди-Пи старинных газетных и журнальных вырезок видно, что два знаменитых русских врача, изучавшие народную медицину, Бенедиктов и князь Енгалычев, не только слышали о лечении малярии отопком куриного яйца, но и сами вылечили этим способом многих больных. Они утверждают, что метод доктора Даля применим к самым тяжелым и запущенным случаям малярии.

ТУБЕРКУЛЕЗ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ

31. Как лечат чахотку в Китае

Для этого китайцы ловят медведок, сушат их и затем толкут в ступке, в каменной чашке или просто растирают в мелкий порошок между камнями. Полученный таким образом порошок смешивают с каким-нибудь

сладким сиропом, определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению каждого. Приблизительно берут три столовых ложки на прием, запивая лекарство теплой водой. Время приема также не установлено. Пьют, когда удобно или возможно, два-три раза ежедневно, в течение двух дней.

Обычно через два-три дня у больного появляется острый аппетит, и он начинает быстро поправляться. В чем же дело?

Многие врачи заинтересовались этим способом лечения, и недавно в Парижском Пастеровском Институте был произведен ряд опытов над медведками. Насекомым впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек, выбирая особенно вирулентную форму культуры. Оказалось, что насекомые не испытывали никакого вреда, а коховские палочки, попав в организм медведки, быстро погибали.

Микроскопическое исследование установило, что белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведки, устремляются к бациллам и в течение тридцати-сорока минут окончательно их обволакивают и растворяют.

Через один-два дня после впрыскивания культуры в брюшной полости медведки можно найти множество мелких капсуль. Это скопление лейкоцитов, растворивших коховские палочки и образовавших затвердения. Лейкоциты встречаются в крови всех насекомых, но только медведки способны растворять коховские палочки. Китайцы об этом знали тысячи лет тому назад и успешно пользовались этим драгоценным свойством медведок.

Можно сказать без преувеличения, что в недалеком будущем этому изумительному средству предстоит сыграть огромную роль в деле освобождения человечества от чахотки.

32. Средство русских деревенских лекарей от чахотки

Это лекарство составляется из следующих веществ:
липового меда — 3 фунта,
мелко нарубленного алоэ — 1 стакан,
прованского масла — четверть фунта,
березовых почек — шесть золотников,

липового цвета — два золотника,
воды — два стакана.

Способ приготовления лекарства: растопить мед в кастрюле, потом добавить к меду алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно от этого в двух стаканах воды запарить березовые почки и липовый цвет, кипятят их одну-две минуты. Когда мед остынет, то, выжав из березовых почек и липового цвета сок, влить его в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать.

Доза: по одной столовой ложке три раза в день.

33. Народное средство против малокровия, начальной стадии чахотки и истощения

Берут в равных частях, приблизительно по полфунта: хорошее какао; внутреннее свиное сало вытопить, чтобы получилось полфунта; мед и сливочное масло. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая содержимое кастрюли ложкой, чтобы оно не пригорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав застынет, сложить его в стеклянную банку. Хранить в прохладном, темном месте.

Способ употребления: взять чайную ложку этой смеси и распустить в стакане горячего молока (как только можно терпеть, не обжигаясь). Пить раза три-четыре в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это средство хорошо помогает малокровным, а также чахоточным в первой стадии их болезни.

Если при пользовании данным средством будут наблюдаться запоры, следует есть много чернослива в разное время дня. Это необходимо главным образом потому, что свиное сало — пища тяжелая, а чернослив действует как естественное слабительное. Не только чернослив, но вообще всякие фрукты, соки или смесь из фруктов обладают способностью естественно и безболезненно справлять и очищать желудок. Врачи советуют прибегать к аптекарским слабительным лишь в самом крайнем случае, не делая из этого привычки.

34. Незаменимое средство от истощения, малокровия и начальной стадии чахотки

Взять один фунт внутреннего свиного сала и шесть больших зеленых яблок. С яблок шкуру не очищать, а прямо резать яблоко на кусочки так же, как и свиное сало. Перемешав кусочки свиного сала и яблок, топить смесь в духовке, на медленном огне, чтобы не перегорало. Затем взять двенадцать яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахара. Туда же добавить один фунт измельченного на терке шоколада.

Процедить через сито сало с яблоками и смешать процеженное со смесью сахара, желтков и шоколада. Дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб, употребляя его с каждой едой, три четыре раза в день, и обязательно запивать теплым, почти горячим, молоком.

Пользуемый этим средством прибавляет в своем весе от двух до пяти фунтов в неделю. Почти все лекари русской народной медицины столетиями пользовались этим редкостным средством и всегда с успехом.

35. Старинное народное средство от чахотки

Это средство называют кальциевой настойкой, или кальцнумитом.

Очень часто при чахотке в организме больного не хватает кальция. Введение кальция непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом, когда вводится вместе с какой-нибудь пищей.

Кальцнумит приготовляется из следующих веществ
лимонов — десять,
яиц — шесть,
липового меда — три четверти фунта,
коньяку — три четверти стакана.

Способ приготовления кальцнумита: шесть яиц, целых и свежих, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой). Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладном, сухом и темном, но не холодном месте. Банку покрыть марлей и обернуть темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно берет

от пяти до восьми дней. По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк.

Перелить лекарство в темную (обязательно) бутыль, которую хранить в прохладном и темном месте, так как свет растворяет кальций.

Доза: три раза в день по одной десертной ложке, сразу после еды.

Примечание. При болезни легких советуют есть как можно больше фруктов и жиров, а также консервированные сливки с какао, чаем и фруктами.

Иногда у человека совершенно здорового и вовсе не предрасположенного к чахотке появляется на теле сыпь в виде множества мелких прыщиков. Прыщики эти сильно чешутся. Появление прыщиков — весьма характерный показатель недостатка кальция в организме. Кальциумит в двухдневный срок уничтожает все прыщики и зуд. Доза та же, что и при лечении чахотки.

Примечание. Две-три недели спустя после приготовления кальциумит портится. Его надо выбросить и приготовить новый.

36. Тарбаганье сало как универсальное целебное средство и лекарство от чахотки

Друг автора, несколько лет живший в Монголии, однажды во время народного праздника посетил дацан (монгольский монастырь). В этот день в дацане было не менее пятидесяти лам. Во время торжественного обеда он спросил одного из них:

— Какое из ваших ламаитских средств вы считаете самым выдающимся и целебным?

Лама ответил не сразу. Минут десять он совещался со своими собратьями; затем главный лама решительно заявил:

— Самым выдающимся средством против многих болезней служит тарбаганье сало (тарбаган — монгольский сурок), но оно должно быть самотопным.

Это значит, что сало, вырезанное из тушки тарбагана, должно топиться само собой, медленно, при температуре жаркого летнего дня. Топление может быть ускорено применением высокой температуры, но в таком

случае самое ценное свойство сала — его целительная сила — улетучивается.

Тарбаганье сало является превосходным средством против всех болезней дыхательных путей, а также чахотки. Последняя, если сало принимается беспрерывно, излечивается в два-три месяца, в зависимости от свойства и продолжительности болезни, а также физического состояния больного.

Тарбаганье сало оказывает благоприятное действие на почки и кишечник. Сначала оно вызывает несварение желудка, но в дальнейшем происходит правильное освобождение желудка.

Любая рана и нарыв быстро зарубцовываются после накладывания на них теплого сала. Тарбаганье сало убивает бактерии, останавливает воспалительные процессы, предотвращает осложнения и заживляет раны. Сало с большим успехом применяется против всех злокачественных нарывов, ран, красноты и пр.

Тарбаганье сало — отличное средство для лечения домашних животных. Достаточно намазать свежую рану или вообще любую рану салом и оставить ее в таком виде, без перевязки. Ни муха, ни другое насекомое не приблизится к больному месту, и рана скоро зарастет. Насекомые, видимо, не выносят запаха тарбаганьего сала, но человек этого запаха не чувствует.

Есть основание думать, что это поразительное средство применяется монгольскими ламами многие тысячи лет, но в так называемых «передовых странах» оно совершенно неведомо. Это средство крайне необходимо во всех больницах, лечебницах и прежде всего совершенно незаменимо на театре военных действий.

37—42. Семь отличных знахарских средств от чахотки

а) Взять овес или ячмень и засыпать им две трети кастрюли, остальную одну треть посуды долить молоком, не заполнив только на два пальца от верхнего края кастрюли, а добавить в кастрюлю на ширину одного пальца смальцу. Закрыть крышкой и поставить в духовку. Доливать молоком, пока не разварится овес (или ячмень).

Пить одну жидкую смесь по одной рюмке три раза в день. Молоко должно быть свежее, не пастеризованное

б) Взять стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного. Эти две травы заваривать и пить как чай три раза в день по винному стаканчику. Через девять недель — полное излечение. Легкие зарубцуются и очистятся от гноя. Этим средством лечатся кавказские горцы и очень успешно.

в) На бутылку вина положить четыре стебля алоэ и настаивать четыре дня.

Доза: три раза в день по одной рюмке.

г) Настоять на одной пинте чистого спирта четыре стебля кактуса, алоэ в продолжении по крайней мере четырех дней.

Доза: пить три раза в день по сорок капель.

д) Налить в кастрюлю четверть фунта воды, три четверти фунта меда и добавить лист мелко накрошенного алоэ. Варить на очень медленном огне два часа.

Доза: по одной столовой ложке три раза в день.

е) Взять 400 граммов сахарной патоки (желтого цвета), полфунта (200 граммов) алоэ и одну восьмую фунта (50 граммов) канифоли (смола). Листья алоэ порезать вдоль по 4 сантиметра длиной. Канифоль разбить в ступке. Положить все ингредиенты в глиняный горшок, покрыть крышкой из пузыря и поставить в духовку или хлебопекарную печь на ночь. Получится густая масса, как мед. Процедить через сито.

Доза: по одной чайной ложке три раза в день за один час до еды.

Хватит на один месяц. Сделать перерыв одну неделю и повтор.

ж) Знахари часто советовали при туберкулезе усиленное питание смальцем, молоком, яйцами, салом.

Необходимые условия: 1) усиленное питание и покой, отдых, лежание; 2) чистый воздух и днем и ночью; 3) полное душевное спокойствие, никаких волнений, забот и опасений. Пищу принимать каждые два-три часа.

43. Народное средство от ангины

Этим средством издревле пользовались в народных толщах России, а может быть, и в других странах. Это средство — 30%-ный раствор лимонной кислоты.

Этим раствором нужно полоскать горло. Для этого нужно держать голову закинутой назад и выдыхать воз-

дух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Этот раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла, если эти заболевания захвачены в их начальной стадии.

За неимением такого раствора можно взять на прием два или три ломтика лимона, предварительно очистив их от кожицы, и один за другим брать в рот и держать, стараясь, чтобы ломтики лимона были около самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчения. Это средство действительно в самом начале болезни, но если она не захвачена сразу, то лимон уже бесполезен и надо пользоваться лимонной кислотой.

44—46. Три средства от зубной боли

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может тотчас обратиться к помощи врача. Часто под рукой оказываются домашние средства, которые и спасают больного от мучительной боли.

а) Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают, и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Проделывать это приходится часто: от трех до пяти раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

б) Взять ломтик свиного сала (кожного свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут пятнадцать-двадцать, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает, и больной надолго избавляется от своих мучений.

в) Кладут в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

47. Оригинальное народное средство от зубной боли

В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Во всех

этих молоканских деревнях зубную боль лечат довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывают к пульсу левой руки и наоборот.

Примечание. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

48. Народный способ лечения опухолей и нарывов десны

При подзубном флюсе и вообще при опухолях и нарывах десны лекари русской народной медицины чаще всего применяют следующее средство. Наливают на дно маленькой кастрюли примерно одну четверть (предпочтительно) жидкого липового меда. Берут очень старый и сильно заржавленный гвоздь. Раскалив гвоздь до красна, кладут его в мед. При этом вокруг гвоздя образуется густое черное вещество, вроде дегтя. Этим черным веществом надо смазать десну на ночь, перед сном. Нарыв десны обычно скоро прорывается, опухоль быстро опадает и здоровье больного идет на улучшение.

Гвоздь обязательно должен быть старым и сильно заржавленным. Ржавчина в данном случае играет весьма важную роль.

При нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к гвоздю, когда он накаливается, чтобы сохранить ржавчину на гвозде.

49. Морская вода — лучшее средство от заболеваний горла

В Китае самым рациональным и ни чем не заменимым средством против катаральных заболеваний горла считается морская вода. Больные горлом китайцы главным образом в летние месяцы двигаются к берегу моря. Некоторые из них полощут горло холодной, другие — слегка подогретой морской водой. Однако надо жить на берегу моря, чтобы пользоваться этим средством, так как морская вода скоро портится.

50. Средство от болезни горла для профессиональных певцов

Влить в кастрюлю один стакан воды. Насыпать туда полстакана анисовых семечек. Кипятить пятнадцать минут. Затем семечки выбросить, а отвар кипятить с одной четвертью стакана меда и влить туда одну столовую ложку коньяка. Мед лучше брать липовый.

Доза: по одной столовой ложке через каждые полчаса.

Иногда случается, что певец должен выступать по контракту, а горло разболелось как раз перед концертом. Описываемое здесь русское народное средство в один день восстанавливает голос певца, и концерт пройдет без нарушения договора.

51. Народное средство от малокровия и склероза

Очень многие русские знахари придерживаются того мнения, что чеснок — лучшее средство для лечения склероза и малокровия, однако не всякий может есть чеснок. Таким больным очень рекомендуется описываемая ниже настойка чеснока.

Очистить и вымыть три четверти фунта чеснока. Положить этот чеснок в полугаллонную бутыль, залить квартой чистого спирта и настаивать три недели.

Доза: 20 капель настойки в полстакана молока три раза в день.

Однако настойка чеснока считается более слабым средством, чем сам чеснок. В Америке в магазинах продуктов для здоровья продается чеснок в капсулах. Следует покупать эти капсулы и глотать их по две или три утром натощак и перед сном. Так рекомендует доктор Вокер. При глотании капсул, наполненных соком свежего чеснока, от потреблявшего совершенно не пахнет чесноком. Сам д-р Вокер принимает капсулы с соком свежего чеснока ежедневно и рекомендует следовать его примеру всем и каждому.

О целебных свойствах чеснока

В современной народной медицине чеснок имеет многообразное применение. Особенно охотно употребля-

ют его для улучшения пищеварения. Чеснок возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует лучшему усвоению пищи. Он обладает болеутоляющим и успокаивающим действием на кишечник, усиливает мочеотделение и возбуждает деятельность половых желез. Употребляют чеснок для лечения гипертонической болезни и атеросклероза. Настойка чеснока на водке считается в народной медицине лечебным средством при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при ревматизме и подагре. Широко используют чеснок при авитаминозах, болезнях органов дыхания, кожи, кишечника и некоторых инфекционных заболеваниях.

Успех народного применения чеснока для лечения и повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, даже таким, как брюшной тиф, дизентерия, холера и др., в настоящее время нашел научное объяснение. В чесноке содержатся очень сильные фитонциды, состоящие из летучих веществ и убивающие стрептококков, стафилококков, тифозных бактерий, парахолерного вибриона, туберкулезную палочку и других болезнетворных микробов. Вдыхая летучие фитонциды растертой луковицы, лечат грипп и ангину. Клиническими наблюдениями подтвержден лечебный эффект чеснока при острых катарах дыхательных путей, коклюше, воспалениях и нагноительных процессах в легких, гнойных воспалениях уха и слизистой оболочки глаз, колитах и бактериальной дизентерии.

Не менее разнообразно наружное применение чеснока. При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом. Чеснок, отваренный с молоком, считается средством, ускоряющим созревание нарывов и размягчающим болезненные мозоли. Бородавки, лишаи, экземы и другие кожные заболевания лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы. Свежей кашицей, приложенной к коже через марлю, лечат гнойные раны и плохо заживающие язвы. Такую же кашицу применяют в гинекологической практике для лечения трихомонадных кольпитов.

Очень распространено применение чеснока как противоглистного средства, против остриц у детей. Обычно при острицах кашицу или целую дольку чеснока вводят

2 Заказ 1710

в прямую кишку или делают клизму из теплого отвара чеснока.

Фармацевтическая промышленность выпускает несколько лечебных препаратов из чеснока. Настойку чеснока и аллилсат (спиртовая вытяжка из луковиц чеснока) применяют главным образом при атонии кишечника, для подавления в нем процессов гниения и брожения, а также при атеросклерозе и гипертонической болезни. Сухой экстракт чеснока входит в состав известного препарата аллохола (в него входит еще сухая желчь животных, экстракт крапивы и активированный уголь), применяемого при острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах.

52. Знахарское средство от болезни почек, желудка и малокровия, повседневный напиток здоровья во многих домах

Сотни, а может быть, и тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали своим односельчанам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезни. Этот напиток очень богат витамином С.

Две чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Следует заварить шиповник как чай и пить три раза в день после еды. Многие знахари рекомендуют шиповник для улучшения обмена веществ.

53. Оригинальное народное средство от малокровия

Набить галлонную бутыль полынью. Необходимо брать полынь исключительно майского сбора, как отличающегося наибольшей силой. Залить полынь водкой. Настаивать двадцать один день в сухом, полутеплом, темном месте (температура должна быть теплее комнатной).

Доза: капля настойки на один наперсток воды. Пить по утрам, один раз в день, натощак. Принимать лекарство три недели. Если малокровие острой формы, то после трех недель сделать перерыв на две недели, а затем снова возобновить прием лекарства на три недели.

54. Средство от малокровия и худосочия

В старое время против малокровия и худосочия пользовались одним хорошим средством, которое теперешнее поколение, конечно, не знает.

От этих двух недугов больные излечивались молоком свиньи, взятым в то время, когда она кормит поросят, или молоком кошки, когда она кормит котят.

Разумеется, молоко нужно доить в чашку. Со свиньей дело обстоит просто. она не будет в претензии, что ее выдаивают, да и от нее можно добиться больше молока. Добыть кошачье молоко гораздо труднее, чем свиное. В виде протеста кошка может укусить или поцарапать.

55. Лечение бронхита исландским мхом

Одна лекарша русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом.

Взять эмалированную кастрюлю (металлическая, не эмалированная кастрюля не годится; не годится также эмалированная старая кастрюля с глубоко потрескавшейся эмалью), налить в нее стакан молока и положить туда одну столовую ложку (не с верхом) мелко накрошенного исландского мха. Смесь подвергнуть кипячению, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелочкой, но ни в коем случае ничем металлическим. Вскипятив, процедить молоко, мох выбросить. Затем это молоко подогреть вновь, закрыв кастрюлю тарелочкой. Пить лекарство как можно более горячим, но не обжигая губ или горла. Это надо делать только на ночь, перед отходом ко сну, и после приема лекарства не ходить. Все окна и двери комнаты больного должны быть закрыты, чтобы не было сквозняка.

56. Другое народное средство от бронхита

Это средство русских народных лекарей от бронхита считается менее сильным, чем предыдущее. Все в этом рецепте остается таким же, как и в предыдущем, но вместо исландского мха берется шалфей. Следует брать листовой шалфей.

57. Испытанное средство от бронхита, бронхиальных (повторных) простуд: для легких, предрасположенных к воспалению

Положить чайную ложку исландского мха в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен пить одну чашку этой настойки вечером перед сном. Надо пить ее столь горячей, как только можно, не обжигаясь. Так как это средство горьковатое, то можно прибавить мед.

Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но обыкновенно оно берет от одного до трех месяцев для полного выздоровления. Описываемое средство широко применяется в Югославии и очень популярно среди сербских крестьян. Результаты лечения всегда хорошие.

58. Популярное сербско-македонское средство от бронхита и потери голоса

Вскипятить полгаллона воды. Когда вода кипит, положить туда фунт отрубей (каких угодно). Подсластить коричневым сахаром. Этот отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, чая, супа и всякой другой жидкости, но пить непременно очень горячим. Сербы и македонцы употребляют картофельный сахар, его и следует брать, если можно достать.

59. Сибирское народное средство от бронхита и кашля (полезно также для печени и почек)

Натереть на терке черной редьки и выжать сок через марлю. Хорошо смешать кварту этого сока с одним фунтом жидкого меда и пить.

Доза: по две столовых ложки перед едой и вечером перед сном.

Редька обладает сильным противомикробным действием, благодаря чему свеженатертую редьку и сок можно применять при лечении гнойных ран и язв.

60. Испытанное средство от бронхита и болей в груди

Растопить некоторое количество внутреннего свиного сала на медленном огне в кастрюле, смешать с французским скипидаром и пить.

Доза: одна чайная ложка французского скипидара на стакан топленого свиного сала.

При приеме лекарства эта смесь должна быть такой горячей, чтобы только можно было пить, не обжигаясь. Выпить весь стакан без передышки на ночь перед сном, а при начале лечения еще и утром за час до еды.

61. Инфлюэнца и ее лечение

Сколько бы ни были народные средства против инфлюэнцы хороши, при заболевании ею надо пользоваться новейшими способами, открытыми в этой области докторами-натуропатами. В конце рецептов от ревматизма в этой книге есть общие правила доктора Ньюмана и очищение организма по доктору Вокеру. При инфлюэнце с одного из этих двух методов и надо начинать. И первым делом, немедленно начинать голодание, в крайнем случае — трехдневное, а лучше — шестидневное, затем три-четыре дня сидеть на диете морковного сока (если его можно купить или достать), а затем в течение по крайней мере двух недель сидеть на диете из сырых овощей и фруктов и сырых овощных соков.

При голодании часто пить воду. Три-четыре дня голодовки и лежания в постели сделают чудо, и вы останетесь довольны.

62—64. Три народных средства от инфлюэнцы и жестокой простуды

1. От 15 до 20 граммов полыни надо настоять на полулитре водки. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов.

Доза зависит от индивидуума, но приблизительно от ста до двухсот граммов надо пить три раза в день за 15 минут до еды и еще отходя ко сну.

2. Пропитать шерстяную материю или шерстяную тряпку уксусом, прованским маслом и камфорой, прило-

жить ее к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного.

Это средство испытано на многих больных.

3. Знахари и сибирские крестьяне зачастую врачуют инфлюэнцу и жестокие простуды насыпанием в чулки горчицы в порошке и ходят так несколько дней. Средство простое, старинное.

65. Народное средство от сухого кашля

Вскипятить [illegible] корней перца с половиной пинты белого [illegible] вина. Процедить смесь и выпить [illegible] раза в день. В дополнение к [illegible] большую луковицу, натереть ее [illegible] и [illegible] гусиным салом. Втирать эту смесь в [illegible] часть шеи. Втирать вечером перед сном. [illegible] также съедать одну столовую ложку [illegible] гусиным салом каждое утро.

66. Народное средство, рекомендуемое при сильном кашле

Очищенного, измельченного репчатого лука 500 граммов, меда 50 граммов и сахара 400 граммов варят в литре воды в течение трех часов на слабом огне. Жидкость остужают. Сливают в бутылку и плотно закупоривают.

Принимать при сильном кашле четыре-пять раз в день по столовой ложке.

67. Народное средство от астматического бронхита

Белый лук — один килограмм — мелко нарезать, нажать, чтобы вышел сок, добавить один килограмм сахара. Две недели держать на солнце. Принимать натощак одну столовую ложку.

68. Народное средство от насморка

Вдыхать нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку входил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.

Хорошо помогает от насморка и промывка чистой водой. Воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно то одной, то другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной болезни гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло снова самозаражения.

69. Старинный знахарский способ лечения насморка

Немедленно после насморка сделать горчичники из горчицы в порошке и приложить их к пяткам ног (снизу) и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные чулки и держать горчичники так долго, сколько возможно (обычно от часа до двух). Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Лучше всего принимать описываемое средство вечером перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

70—71. Два деревенских средства от насморка

Положить пшеничный или ржаной сухарь или сухой кусок хлеба на горячую плиту и когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым от горящего сухаря через ноздри в течение двух-трех минут. В течение дня можно повторить это несколько раз, и, как утверждают многие, насморк пройдет очень скоро.

Зажечь несколько мелких тряпок (но не шерстяных) и вдыхать дым от горящих тряпок через нос.

72. Знахарское средство от бронхита и кашля у детей

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в те-

ние двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку.

Доза: две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

73. Надежное средство от коклюша у детей

Пять зубчиков от головки чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и давать пить детям по нескольку раз в день.

74. Средство от кашля после воспаления легких

Вскипятить стакан свежего непастеризованного молока с двумя [illegible] винными ягодами (сушеными). Пить два раза в день после еды по стакану в горячем виде, сразу.

75—76. Русское и бразильское средства от кашля

Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик редьки обильно сахаром. Через полдня, примерно, появится сок редьки, смешанный с сахаром.

Доза: одна столовая ложка каждый час.

Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

Бразильцы берут спелые бананы и пропускают их через сито, затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции: два банана на одну чашку воды с сахаром, снова подогревают и пьют эту смесь.

77—90. Четырнадцать очень ценных деревенских знахарских средств от кашля

1. От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла. Следует

прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу, которое считается лучше, чем топленое коровье масло.

2. Взять ржи, овса, ячменя, добавить цикорий и два грана очищенного горького миндаля и пить это, как обыкновенное кофе. Можно пить с горячим топленым молоком.

3. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

4. Изрезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 луковиц лука и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного соку будры. Это дерево иначе называется плющик, или собачья мята. Добавить мед.

Доза: по одной столовой ложке в час в течение всего дня.

5. Гоголь-моголь — яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом. Также сильно помогает от кашля, если его есть натощак.

6. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка.

Доза: по одной столовой ложке шесть раз в день.

7. Смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда.

Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

8. Весной от кашля очень полезно пить березовый сок (березовица) или сок кленового дерева с молоком.

9. От сухого кашля полезно делать втирание в грудь такой смеси: на две части деревянного масла одну часть нашатырного спирта.

10. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто по одной столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

11. Чрезвычайно рекомендуется от кашля «с удушьем» у детей следующее средство: растворить десять гран

кошенили, двадцать гран виннокаменной кислоты, аптекарскую унцию сахара в шести унциях горячей воды.

Доза для детей: по одной чайной ложке три раза в день.

Описанное средство известно как необыкновенно высокоцелебное и излечивающее все случаи кашля «с удушьем» у детей. Точно установлено, что это средство всегда вылечивало от кашля и останавливало кашель **после кори.**

12. Мужчина сорока лет очень страдал от жестокого кашля в течение пяти лет. Кашель сопровождался тяжелым дыханием, коликами, острой болью в боку и большим выделением мокроты. Однажды весной схватки сделались почти невыносимыми и ни одно из лекарств не приносило облегчения больному. Тогда все тело было подвергнуто втиранию макового масла, а это, в свою очередь, вызвало весьма обильное выделение пота в течение 48 часов после втирания. Здоровье больного улучшилось настолько, что он через две недели был в состоянии приступить к физическому труду.

13. Нижеследующее средство очень полезно при лечении застарелого сухого кашля.

Взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками, менять тряпку с варом каждые два-три дня.

14. Весьма полезен от кашля следующий порошок.

Взять унцию порошка солодкового корня, пол-унции порошка укропа и две унции сахара.

Доза для взрослых — половина чайной ложки; для **детей** — немножко на острие перочинного ножа; два раза в день.

91. Средства от подагры

Подагра — болезнь ревматического свойства и происхождения; обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острому моменту болей пройти, а после этого лечить болезнь рекомендованными ранее средствами против ревматизма.

Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчел.

Очень рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры.

Растопить толику свежего несоленого сливочного масла над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять и убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее целебное средство против подагры, но при условии, что втирание этого средства в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и пр.

92—96. Знахарские средства от запора (пять)

Перед тем, как читать приводимые ниже знахарские средства от запора, следует весьма внимательно прочесть в конце этой книги главу: «Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают истинной причины своим «хворобам».

Всевозможных средств от запора тысячи, но самое лучшее средство от запора — правильное питание и правильный образ жизни.

1. Страдающим запором знахари советуют пить воду, в которой долго варились сливы или овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок должны пить от четырех до пяти раз в день.

2. В виде слабительного больному следует давать четыре стакана огуречного рассола в день. Чтобы получить этот рассол, надо держать огурцы в соленой воде в течение месяца. Когда рассол готов, то его и надо употреблять, но не огурцы.

3. Полезно также пить рассол капусты с дрожжами или с одной драхмой и восьмью гранами коры крушины.

4. Следующие ингредиенты весьма полезны в составе клизмы. Взять одну столовую ложку толченого льняного семени. Если льняное семя трудно достать, то его можно заменить овсом или ячменем, или листьями мальвы. Вскипятить в четырех стаканах воды, процедить и добавить одну столовую ложку соли или добавить две столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть весьма теплой при приеме.

5. В деревнях и вообще в провинции обыкновенно

берут кору крушины, заваривают пол-унции и пьют как чай.

Запор и его лечение

(Цитируется по доктору Н. Д. Ньюману из его выдающейся книги: «Сделайте ваш огород вашей аптекой»)

Запор — причина многих и многих болезней, но задумывались ли вы над причиной запора. Состояние запоров, как и многие другие болезненные состояния, есть причина и результат неправильной диеты, задерживающей естественное стремление кишечника к своему очищению. Единственный путь избавиться от запоров, как и путь освобождения организма от всякой болезни,— повернуть в обратном направлении факторы, причинившие эти заболевания.

Запоры — [illegible] результат потребления неправильной пищи: потребления «девитализованной», т. е. безжизненной пищи. Если вы возьмете в руки кусок так называемого [illegible] хлеба и крепко сожмете его, то зачастую из него потечет вода, а если и нет, то получится кусок твердого теста, который даже самые сильные кишечные мускулы человека не в состоянии протолкнуть на протяжении всей тридцатифутовой длины тонких кишок: для этого необходим мотор, по крайней мере, в десять лошадиных сил.

Также не рекомендуется слишком увлекаться потреблением отрубей и продуктов, содержащих целлюлозу. Естественные продукты, как-то: зерновые вещества с неободранной шкуркой, салаты из сырых овощей и фруктов, правильно отваренные овощи и сырые сочные фрукты — повышают общее состояние здоровья всего организма и снабжают кишечник такими элементами, при которых возможна плодотворная работа мускулов кишечника.

Другая важная причина запоров тоже должна быть не упущена из виду. Это потребление всевозможных слабительных, которыми частенько стараются «вылечить» запоры. Эти аптекарские снадобья так сильно раздражают толстую кишку, особенно когда начинают употреблять эту аптекарскую мешанину часто и постоянно,

что вызывает обессиливание и почти атрофию мускулов толстой кишки. Постоянный прием слабительных средств можно сравнить с положением, когда донельзя уставшую лошадь долго и нещадно хлещут кнутом, чтобы принудить бедное животное продолжать кое-как, с грехом пополам, шкандыбать.

Не рекомендуется принимать минеральные масла, ибо они образуют на поверхности внутренних стенок кишок своего рода налет или слой, вследствие чего поглощение организмом полезных витаминов, в особенности витамина А, становится невозможным.

Страдающий запором, обыкновенно — человек нерадивый, безжизненный и не имеет самолюбия. Он может часто иметь головные боли, малокровие, больные печень, желчный пузырь и почки. Часто причиной всех этих болезней надо справедливо считать неправильную диету и не надлежащий уход за организмом.

Диета должна быть немедленно исправлена, после чего кишечник начинает действовать нормально сразу же, но зачастую проходит некоторое время, особенно в тех случаях, когда мускулы кишок стали чрезмерно вялыми и как бы атрофировавшимися, вследствие того, что они отвыкли от своей нормальной работы в течение продолжительного времени. Если эти утомленные мускулы нуждаются в помощи, то клизма или естественное слабительное могут быть применяемы в течение некоторого, но не продолжительного времени. Если больной запором остановит свой выбор на клизме, то следует потреблять лишь столько воды для клизмы, сколько необходимо для появления в стуле кала. Зачастую одного стакана воды с соком половины лимона достаточно для клизмы. Если выбор страдающего запором остановится на приеме естественного слабительного, то следует сокращать прием снадобья каждую ночь до тех пор, пока надобность исчезнет совершенно. Тренируйте ваши мускулы действовать, когда надо. Эти действия мускулов станут эффективными и регулярными, если вы приучите себя иметь стул в строго определенный час суток. Больной запором может выбрать этот час сам, но установлено опытом, что лучше всего иметь стул через полчаса после еды, а также немедленно после сна утром. Глубокое дыхание и гимнастика с распрямлением и сгибанием тела особенно полезны для усиления мускулов кишечника и должны быть практикуемы каждое утро. После

[illegible]мнастики растирание тела грубым махровым полотенцем необходимо для усиления кровообращения.

Некоторые пищевые продукты более слабительны, чем другие: сливы, чернослив и винные ягоды превосходны в этом отношении. При приготовлении заливайте их очень горячей водой и оставляйте так на всю ночь. Не варите их и не подслащивайте. Несколько слив следует есть каждое утро и, если желательно, то и в разные часы всего дня.

Завтрак должен состоять из свежих, спелых, сочных фруктов, но если запор чрезвычайно сильный, то следует мелко натереть на терке сравнительно большую чашку свежей капусты и яблок, но в таком случае ничего, кроме смеси тертых яблок и капусты, есть нельзя. Если приготавливаются [illegible]рновые продукты (они должны быть неочищенными от их шелухи), то следует добавить горсть [illegible] экстракта. Это кушанье должно быть подано к [illegible], без дальнейшего нагревания. Экстракт [illegible] доставать свежий, каждую неделю из надежного источника.

Обед должен состоять из одной столовой ложки меда, двух [illegible] ложек воды, двух столовых ложек сырой [illegible] одной столовой ложки экстракта пшеницы, [illegible] на терке яблок среднего размера, одной [illegible] ложки натертых на терке орехов и сока от половины лимона. Смешать все и подать на стол. Для лучшего результата ничего, кроме упомянутых продуктов, есть не должны, но разрешается есть этой смеси столько, сколько желательно.

Ужин должен состоять из нескольких вареных не сочных овощей, салата из зеленых лиственничных овощей или творога, или мяса, или продуктов, заменяющих мясо: рыбы, яиц, орехов.

Чрезвычайно важно, чтобы потребляемая пища пережевывалась очень тщательно.

Свекловичный, а также и шпинатный соки весьма слабительны. Эти соки должны смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить много раз в течение дня. Если запор очень сильный, то следует добавить несколько кружек свекловичного или одну кружку шпинатного сока к одной кварте смеси соков, но следует сокращать количество свекловичного и шпинатного сока, если станет очень сильно слабить. Иногда сок сельдерея является

ся именно всем тем, что и требуется для прекращения запоров.

98. Лучшее в мире знахарское средство для извлечения занозы

Следует густо смазать смолой (дегтем) весь район занозы. Иногда тряпка, пропитанная дегтем, обматывается вокруг пальца или руки и пр. Это средство оказывается весьма действенным даже тогда, когда занозе уже более двух дней, а сама заноза — осколок гнилого дерева. Через 15—20 минут после наложения тряпки или смазывания дегтем конец занозы показывается наружу настолько, что его можно захватить щипчиками и вытащить всю занозу, какой бы величины она ни была.

99—106. Восемь замечательных знахарских средств от ран и порезов

1. Разрезать кусочек листа кактуса, алоэ и приложить одну из половин к ране или к порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через пять-шесть часов, как говорят знахари, рана уже «затянется».

2. С незапамятных времен нижеописываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим от ран и порезов.

Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы.

Способ приготовления настойки: набить пинтовую бутылку почти до верху листьями свежей крапивы, затем долить до верху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца проникнут через стекло и окажут полезное действие на настойку.

3. Нижеприводимое средство считается одним из лучших лекарств, которое русский знахарский гений создал за много столетий. Надо взять:

100 граммов прованского масла,
8 граммов желтого воска,
5 граммов белого воска,
20 граммов сосновой смолы (канифоли),
1 грамм ладана,
одну столовую ложку несоленого сливочного масла.

Если канифоль и ладан в кусочках, то размельчить эти кусочки и превратить в мелкий порошок. Положить все в кастрюлю и кипятить десять минут. Все время мешать смесь и снимать сверху всю пену, что появится на поверхности. Сложить все в стеклянную банку. Намазывать эту мазь тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу.

Известно, что эта мазь излечивает всякие раны и порезы, даже очень старые и запущенные, за исключением ранок сифилитического происхождения.

4. Нижеописываемое средство знахари считают одним из лучших.

Взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли; добавить столовую ложку хорошо [illegible] лука (лук должен быть старым); сложить [illegible] посуду и измельчить почти в порошок. [illegible] этой мази величиной с грецкий орех ([illegible] значительной раны) и положить [illegible] раны. Затем положить повязку и держать ее 24 часа.

После первого применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет «[illegible]» рану и вытягивать из раны грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а с четвертым и пятым разом и вовсе прекратится, и чаще всего к этому времени рана уже заживет.

5. Нижеописываемое средство считается лучшим в мире болеутоляющим и заживляющим средством для свежих порезов и ран.

Смешать половину на половину спирт с шеллаком и этой смесью залить свежий порез или рану. Боль прекратится моментально. Затем перевязать рану и залить повязку той же жидкостью, держать повязку четыре дня. Даже очень большие порезы заживают в четыре дня. Это средство русских столяров.

6. Взять на две части деревянного масла одну часть чистого пчелиного воска (деревянное масло может быть заменено прованским маслом, но в данном случае деревянное масло считается лучшим). Хорошо вскипятить эту смесь. Получится состав вроде масла. Надо промыть рану перед наложением этой мази. Наложив мазь на рану, ее можно завязать, если требуется.

7. Нижеследующее русское средство было напечатано в американской газете и воспроизводится здесь с газет-

ной вырезки, подаренной автору одним из его друзей. «Вы можете, если хотите, зажимать ноздри и шарахаться в сторону от «приятного» запаха лука и чеснока, однако установлено, что луковая паста, луковое масло и чесночное масло — хорошее средство для зараженных ран. Но паста должна быть очень свежей, чтобы быть эффективной. Эти сведения дошли до нас из далекой страны России».

8. Нижеприводимое средство весьма действительно от больших и малых болячек, струпьев, паршей и пр.

Смешать толику внутреннего свиного сала с толикой пшеничной муки. Хорошо мешать и жарить на сковороде. Затем добавить молока и кипятить, пока состав не будет похож на пасту. Намазать толстый слой этой мази на чистую тряпку и приложить к больному месту. Держать повязку в течение десяти часов. После трех-четырех перевязок больной почувствует большое облегчение, независимо от того, как сильно страдал он до лечения.

107. О целебных свойствах лука

У народов разных стран лук нашел широкое применение в медицине. Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. Иногда его применяют для лечения водянки, что, однако, противопоказано при заболеваниях сердца и печени. Поэтому использование мочегонных свойств лука возможно только после всестороннего врачебного обследования больных. Лук является хорошим противоцинготным средством и применяется также с профилактической целью при недостатке витаминов в организме. Лук — глистогонное средство. От кашля и для улучшения отхаркивания мокроты употребляют лук с медом, лук жареный на сливочном масле или отваренный в молоке. Широко употребляют лук для лечения атеросклероза. Луковую кашицу применяют при зудящих высыпаниях на коже и для выведения угрей, веснушек, родимых пятен и бородавок. Кашица на молоке и печеный лук ускоряют созревание нарывов, смягчают боль при геморроидальных шишках; луковой кашицей лечат обморожения и свежие ожоги. Свежий луковый сок употребляют при лечении язвочек на слизистой оболочке ротовой полости. Свежеприготовленная

[illegible]шица из лука, прикладываемая через марлю, очищает гнойные раны и способствует их заживлению.

С древности сохранился в народной медицине способ укрепления волос при их обильном выпадении, путем втирания в кожу головы свежего лукового сока или кашицы. Иногда для укрепления волос, а также против перхоти пользуются настоем шелухи репчатого лука. Готовят его из 25 граммов шелухи на 0,5 литра кипятка, настаивают 15 минут и полощут голову после мытья.

Еще в русских травниках прошлого века указывалось на благотворное действие лука против «прилипчивых» болезней и проникающей в помещение при эпидемиях «заразы». Такое действие лука объясняется содержащимися в нем фитонцидами, убивающими некоторые грибки и болезнетворные микробы. Принимая это во внимание, лечат грипп [illegible], для чего закладывают в нос кусочки [illegible] смоченные соком лука. При гнойных воспалительных процессах в ушах закладывают туда также [illegible]

Фитонцидами [illegible] лечат колиты. А при ангинах, нагноительных пр[illegible] легких и туберкулезе фитонциды вдыхают, испол[illegible] для такой ингаляции свежеприготовленную [illegible]. Если же кашица постояла на воздухе 10—15 [illegible] сила значительно снижается, так как у[illegible]ся наиболее сильные фитонциды.

108. Медово-луковая смесь от склероза мозга

Стакан лукового сока смешивают со стаканом меда. Рекомендуется при склерозе мозга.

Принимать лекарство по столовой ложке три раза в день за час до еды или через два-три часа после принятия пищи. Курс лечения два месяца. После двухнедельного перерыва его можно продлить еще на два месяца.

109—112. Испытанные средства для растворения камней в печени, почках и желчном пузыре

1. Двадцать четыре часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении двадцати четырех часов необходимо поставить клизму. Через час после

клизмы выпить стакан прованского масла и один стакан сока грейпфрута, одновременно, т. е. надо пить одно вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить вовсе.

Через пятнадцать минут после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо выпить стакан американского слабительного «плуто». Минут через 15 после принятия этого слабительного (или когда захочется) можно пить воду. Необходимо продолжать голодать, а через сутки надо снова пить прованское масло с соком грейпфрута, т. е. надо повторить ту же процедуру, что описана выше. Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый и иногда кремовый цвет. Когда моча остынет, то камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком грейпфрута (и, конечно, продолжать голодать) до тех пор, пока камни не растворятся все. Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится пить это лекарство пять, шесть, а иногда даже и семь дней. Надо помнить, что бывают очень сильные боли.

Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок для того, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и их местонахождение. По окончании лечения не лишне сделать повторный рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

2. Прославленный американский натуропат доктор Мак Ферри рекомендует пить свекловичный сок в течение весьма длительного периода времени и утверждает, что камни растворяются постепенно и относительно безболезненно.

3. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она не станет как сироп. Пить по три четверти стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворятся.

4. Некоторые русские знахари рекомендуют своим пациентам для растворения камней в желчном пузыре и почках пить полевой хвощ, заваривая его как чай, однако это средство слабее предыдущих.

113. Средство для очищения почек

Для очищения почек русские деревенские лекаря прибегают к помощи льняного семени.

Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить.

Доза: полстакана каждые два часа, в течение двух дней. Так как вскипяченная смесь будет довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если средство кажется неприятным на вкус, добавить лимонного соку.

114. Народное средство, применяемое при болезни печени

Многие страдающие этой болезнью потратили большие деньги на попытки от нее избавиться и... все-таки не вылечились. Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные волоски или волокна.

Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (плод), то под ними обнаруживается много волосков или волокон. Эти-то волоски и следует заваривать (в чайник) и пить как чай. Время лечения иногда длится около полугода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

115. Наилучшее средство от болезни печени

Американский ученый доктор Н. В. Вокер рекомендует пользовать больных печенью свежим соком из следующих четырех овощей: моркови, сельдерея, эндивия и петрушки. На каждые 16 унций смеси следует брать морковного сока 7 унций, сельдерейного 5 и остальных по две унции.

116. Простое народное средство от болезни печени

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидор и пить три раза в день после приема пищи. Это средство слабое и надо пить его весьма длительный период.

117. Знахарское средство от болей в печени

При болях в печени и опухолях ее надо четверть стакана хорошего прованского масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута.

Пить это надо на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через четыре-пять дней снова, по мере надобности.

118. Народное средство от раздражения мочевого пузыря

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить мед по вкусу. По мере надобности можно повторять несколько раз ежедневно. Кукурузный волос и стебельки можно сохранять сушеными.

119. Народное средство от недержания мочи

Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считают смесь двух трав: зверобоя и золототысячника. Их надо брать в одинаковом количестве (половина на половину), заварить и пить как чай.

Примечание. При частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты: сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет совершенно.

120. Знахарское средство от камней в печени и почках

Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени. Смешать с тремя стаканами сырого, непастеризованного молока, уварить до одного стакана, горячим процедить и пить натощак по одному стакану в день в течение пяти дней. Через десять дней повто-

рить. Не есть ничего острого. Возможны припадки от боли печени, но надо выдержать. Через год повторить курс лечения и, как утверждают многие знахари, полное излечение вне сомнения.

121. Старинное народное средство от болезни почек

Сушеную траву медвежье ухо надо заварить и пить как чай.

122. Испытанное народное средство от камней в желчном пузыре

Принимать пр[illegible]ское масло за полчаса до еды. Начинать с п[illegible] чайной ложечки и дойти до чайного стакана. [illegible] постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкнове[illegible] от двух до трех недель. По [illegible] знахарей, при этом лечении уменьшается [illegible], а это предохраняет от [illegible]. Это средство изгоняет камни и [illegible] выталкивает их.

123. Лишаи от кошек и собак — народное средство от них

С незапамятных времен знахари и провинциальный люд избавлялись от этой гадости таким способом: натирали лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишай сразу проходит после первого натирания.

124. Народное средство от лишаев

Насыпать горючей серы в деревянное масло (которое применяется для лампад), чтобы получилась густая смесь. Намазать чистое тело толстым слоем и это место не мыть три дня. Если по истечении трех дней окажется, что смазанное место сохранило следы лишая, применить это средство еще раз.

125. Средство от бородавок

Один выдающийся американский врач, зарабатывающий десятки тысяч долларов в год, дал это средство своей няне и сказал, что оно самое рациональное и верное от бородавок и что о нем многие ничего не знают. Это средство — уксусная кислота.

Нужно каждый вечер перед сном капнуть — обязательно с помощью глазной пипетки — одну каплю кислоты на каждую бородавку, соблюдая особую осторожность. Больше одной капли употреблять не следует: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

Один знакомый автора избавился от бородавок натиранием и закапыванием картофелины...

126. Средство от угрей

Взять на кончике ножа приблизительно один гран (не грамм) серного цвета — порошок кремового цвета, положить на язык и запить теплой водой. Принимать утром натощак. Можно пить каждый день. Лекарство принимать до полного исчезновения угрей. Это средство считается быстрым и верным. Во всех случаях наблюдается исчезновение угрей.

127. Средство от катара желудка

Этим средством один немецкий фермер вылечил много тысяч страдавших катаром желудка людей. Большинство из них было настолько больны, что врачи официальной медицины отказывались их лечить. Лечение исключительно яблоками. Однако не все сорта яблок годны для данного способа лечения. В Соединенных Штатах идеальным сортом яблок для этого случая является порода пипин (зеленые яблоки).

Взять терку, однако не острую, как для моркови, а обыкновенную металлическую сетку и, обязательно очистив яблоко от кожицы, водить им по терке, поворачивая его то одной, то другой стороной. Истерев таким образом два яблока, надо натертую кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет. Сердцевину яблока вместе с семечками следует выбросить.

При остром и застарелом катаре ничего не есть, не пить в течение пяти часов до и после принятия лекарства (яблок). Если катар не отличается особенной остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до четырех часов (т. е. четыре часа до и после принятия лекарства). Лишь в самом конце лечения, когда болезнь почти сходит на нет, требуемое воздержание от питья и пищи можно сбавить до трех с половиной часов (до и после принятия лекарства).

Яблоки должны есть рано утром, чтобы приблизительно часам к одиннадцати можно было завтракать.

Примечание. На ночь яблоки есть нельзя, так как будет пучить живот.

Если желудок больного варит очень плохо, то первое время надо помогать водяной клизмой; если кишечник раздражен, то и масляной (растительное масло). Начав с шести, постепенно дойти до двенадцати столовых ложек растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздраженном кишечнике, но и при запорах.

В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку кислоту.

Примечание. Лечением яблоками могут заняться только люди с большой силой воли, ибо если больной через час или два после принятия яблок что-либо съест или выпьет, то получается не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного образуются в изобилии газы, которые только усилят болезнь и причинят большой вред. Как бы сильно больному ни хотелось есть и, в особенности, пить, он должен терпеть и выждать положенное время полностью, иначе все лечение пойдет насмарку.

Если у больного в желудке газы, он не должен есть капусту, ни вареную, ни сырую, а также салат и все крахмальное. В таких случаях рекомендуется больше есть отварных овощей и кофе пить без молока.

Продолжать лечение яблоками в течение месяца ежедневно. Второй месяц яблоки можно принимать три раза в неделю, а третий месяц — только один (в неделю).

Принимать яблоки один раз в неделю советуют всегда, однако полностью соблюдая все правила, изложенные в настоящем описании.

128. Народное средство от колита

Как известно, при колите жировая оболочка кишок исчезает — поэтому кислоты в желудке действуют непосредственно на стенки кишок. Следующее народное средство зачастую излечивает эту жестокую болезнь.

Заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по одной столовой ложке каждые два часа, примерно семь-восемь раз в день, в зависимости от того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от одного до трех месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами удлиняют.

Лекарство это считается безвредным, и потому им можно лечиться долгое время, к тому же и болезнь эта чрезвычайно серьезная и требует весьма продолжительного лечения.

Автору этой книги известны случаи, когда после лечения описанным средством приговоренные к смерти больные ели свиной окорок и сало, всякое мясо и многое другое, что больным колитом строжайше запрещается.

Больным колитом врачи предписывают строгую и длительную диету. Вышеописываемое средство не отменяет диету, а действует рука об руку с ней. Разница лишь в том, что время, потребное для полного излечения колита, намного сокращается при пользовании данным средством.

Это же средство рекомендуется многими лекарями русской народной медицины не только при колите, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

129. Народное средство от рвоты и отравления

От очень долго продолжающейся рвоты русские народные лекари применяют водку с солью. Следует насыпать в водку много соли, размешать ее и пить. Это считается верным средством для остановки рвоты. Длительная рвота нередко бывает вызвана отравлением консервами, ягодами и т. д. Лучший результат достигается, если прием водки с солью чередовать с приемами апельсинового сока через каждые 15 минут (один апельсин на прием).

При всяких случаях отравления и рвоты следует немедленно обращаться к врачу.

130. Средство для усиления обмена веществ

Во многих местах по побережью Китая и русского Дальнего Востока изобилуют водоросли, которые носят общее название морской капусты. Целительные свойства этих водорослей были издревле известны китайцам. Они часто употребляют морскую капусту в пищу как в свежем, так и в сушеном виде.

Очень мелко нарезанная (накрошенная) морская капуста — вполне хорошая приправа к еде; несушеную водоросль нужно долго варить до мягкости, иначе ее трудно разжевать.

Морская капуста отличается большим содержанием йода.

Морская капуста — прекрасное средство, способствующее обмену веществ в теле человека. Морская капуста является составной частью многих лекарств, изготовляемых китайскими фармацевтами. В сухом виде она продается на базарах китайских поселков Америки.

131. Народное средство для очищения организма

Для очищения организма лекари русской народной медицины зачастую советуют своим больным принимать полевой хвощ.

Высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ заваривается кипятком, и его пьют как чай.

132—136. Пять средств от икоты

Часто икота бывает мучительной, если она продолжается долго. Тогда она выматывает человека. Она действует на нервы и стало быть на весь организм человека.

От икоты избавляются:

а) приемом десяти—пятнадцати капель лавровишневой смеси с теплой водой;

б) дают спиртовую настойку белой чемерицы.

как белая чемерица содержит в себе сильный яд (алкалоид) вератрин, то для приема должно брать гомеопатическую дозу, не более двух капель, которые следует развести в чайной ложке воды и выпить;

в) выпить несколько глотков холодной воды. Нередко икота прекращается через две—пять минут;

г) взять в чайную ложечку немного горчицы и столового уксуса. Размешать, сделав кашицу, которой и намазать примерно одну треть поверхности языка. Ощущение будет неприятное, но надо потерпеть от двух до четырех минут, потом выполоскать рот теплой водой. Икота проходит почти мгновенно, иногда даже до полоскания рта;

д) как только начинается икота, надо загнать дыхание и у обеих рук соединить концы мизинцев с большим пальцем, образуя как бы круг-кольцо на каждой руке,— икота сразу пройдет.

Эти старинные средства следовало бы помнить не только больным, но и докторам медицины.

137—138. Одно народное и одно замечательное аптекарское средства от икоты

а) Чтобы остановить икоту, надо выпить стакан воды, но надо пить не так, как пьют обычно, а из противоположного края стакана, далеко вытянув шею вперед и нагнув голову так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка и чтобы подбородок «входил» в стакан.

Это средство простое, но испытанное.

б) Однако одно дело остановить икоту на короткое время, скажем, на несколько часов, но совсем другое дело вылечить больного от икоты навсегда. Для полного излечения икоты следует попросить вашего врача прописать вам анестезин 0,5. Это средство излечивает самую жестокую, так называемую спазматическую икоту, которая годами изматывает больного.

139. Народное средство от отрыжки

В русской народной медицине против отрыжки есть нехитрое средство — козье молоко. Если ежедневно пить

одну пинту козьего молока (после еды, разделив на три приема: утром, в обед и вечером), то в конце третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше этого срока. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

140. Народный способ лечения гангрены и нарывов

Знают ли читатели, что лекари русской народной медицины спасли от ампутации (при гангрене) десятки и десятки тысяч рук и ног, сотни и сотни тысяч пальцев рук и ног?

Врачи при гангрене почти всегда прибегают к ножу. В случае гангрены и нарывов лекари русской народной медицины пользуются следующим средством.

Берут черный свежевыпеченный, предпочтительно ржаной, хлеб и, вдоволь посолив его, тщательно жуют. Больное место обкладывается толстым слоем жеванного хлеба с солью и перевязывается. Средство это верное и необыкновенно сильное.

Несколько русских врачей официальной медицины пытались усовершенствовать этот «дикий» способ народных лекарей путем устранения пережевывания хлеба. К черному хлебу и соли доктора пытались прибавить кое-что из аптекарских премудростей, что, по их мнению, должно было бы заменить пережевывание хлеба. Все такие попытки не привели ни к чему. При пережевывании хлеб и соль смешиваются со слюной и последняя, видимо, играет важную роль во врачевании гангрены и нарывов.

Хотя описываемое народное средство сильное и надежное, все же в большинстве случаев следует обращаться к врачу, ибо гангрена вещь весьма серьезная...

Незабвенное... В тридцатых годах русская дама в Сан-Франциско имела злокачественный нарыв на пальце руки, который вскоре перешел в гангрену. Палец стал чернеть и пользовавший больную врач посоветовал операцию и... ампутацию пальца. Операция была назначена через два дня в десять часов утра. Несчастная дама со слезами на глазах стала звонить по телефону всем своим знакомым... На ее счастье, один из них знал вышеописанное средство от гангрены, и дама немедленно

приступила к лечению этим средством. В день операции врач простерилизовал и прокипятил все хирургические принадлежности. Сняв повязку с пальца больной, врач изумился чудесной метаморфозе: палец больной был белый вместо «черного». Определенно заявив, что операция совершенно не нужна, доктор заинтересовался способом лечения. Дама охотно рассказала.

141. Верное средство от заражения крови (гангрены)

Знаменитый американский натуропат доктор Чарлз Мак Феррин в своей выдающейся книге «Сто заповедей здоровья» приводит такое весьма надежное средство.

Взять кусок бараньей или говяжьей печени от свежезаколотого животного и, не обмывая его, положить на место, пораженное гангреной. Следует держать этот кусок час или два, или вообще до тех пор, пока под печенкой не появятся прыщики или своего рода нарывчики. Простерилизовать иглу, проколоть ею все нарывчики. Затем повторить наложение окровавленного куска печенки и повторять до тех пор, пока будут еще появляться нарывчики, которые все следует прокалывать стерилизованной иглой.

Доктор Мак Феррин утверждает, что он своими глазами видел много, много случаев, когда любой врач считал бы ампутацию единственным выходом из положения, как лечение прикладыванием куска сырой печенки спасло руки и ноги, и через два или три часа больной уже чувствовал себя превосходно. Те же врачи, что еще вчера рекомендовали «откромсать» конечность хирургическим ножом, сегодня, к своему величайшему изумлению, признали больного совершенно не нуждающимся в какой бы то ни было операции и разводили руками, задавая себе недоуменный вопрос: «Как это могло случиться?»

Одно незыблемое правило: зараженная царапина или рана должна быть открыта перед наложением куска печенки и привязыванием ее к больному месту.

142. Лучшее в мире средство от наружного и внутреннего кровоизлияния

Взять четыре свежих корня герани, обмыть их, а затем вскипятить в кастрюле одну кварту воды, положить туда корни и кипятить 20 минут.

От внутреннего кровоизлияния пить по одной чайной чашке каждые 20 минут, лучше в довольно теплом виде.

При наружном кровоизлиянии следует промывать рану этим теплым отваром и завязывать рану тряпкой, весьма обильно пропитанной отваром свежих корней герани, и промывать рану раза три в день и менять повязку.

143. Старинный китайский способ прекращения внутреннего кровоизлияния

Китайцы со времен глубокой древности умели останавливать внутреннее кровоизлияние довольно бесхитростным способом. Для этого они брали свежую ослиную кожу, варили ее до мягкости и в таком виде ели.

144. Народное средство от куриной слепоты

В России, а в особенности в Сибири, очень распространена так называемая куриная слепота. Заболевают ею больше всего зимой, когда кругом все покрыто снегом. Страдающий этой болезнью хорошо видит днем, а также вечером при свете лампы, но после заката солнца утрачивает способность видеть даже в очень лунную ночь. Официальная медицина не имеет надежных лекарств против куриной слепоты. Нередко бывало, что врачи официальной медицины посылали своих больных, страдающих куриной слепотой, к народным лекарям.

Сварить большое количество печенки (говяжьей или бараньей, некоторые знахари лечили своих больных куриной печенкой). Когда кастрюля с только что сваренной печенкой снята с огня, больной должен близко наклониться над кастрюлей. Голова его должна быть закрыта, к примеру, большой толстой тряпкой так, чтобы концы ее, свисая с головы больного, закрывали все стороны кастрюли с печенкой. Это необходимо для того

чтобы весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза больного, а не улетучивался по сторонам.

Часто бывает достаточно одного прогревания, иногда требуется два и, очень редко, три. Больной прозревает. Помимо прогревания, больной должен есть печенку в течение двух недель.

145. Средство для избавления от трахомы

Трахомой страдают очень многие. И хотя официальная медицина и борется довольно успешно с этой неприятной болезнью, лечение ее отнимает много времени и протекает мучительно, причиняя больному совершенно излишние страдания. Излишние потому, что есть крайне простое средство, которое если не всегда находится под рукой, то всегда может быть без труда приобретено. Это средство — лимон.

Лечатся им так: берут лимон, спичку и кусочек гигроскопической ваты (за отсутствием ваты можно срезать ломтик лимона, очистить от кожуры и делать смазку век отрезанной частью лимона). Ватой обматывают конец спички, на котором нет фосфора. Затем срезают верхушку лимона и в рюмочку выдавливают до двадцати капель сока. Вату обмакивают в сок и смазывают им веки. Первый раз смазывают только снаружи, ежедневно один раз, два-три дня сряду. На третий день смазывают не только снаружи, но осторожно отгибают веки и смазывают внутреннюю часть. При этом желательно, чтобы больной проморгался. Моргание обеспечивает лучшую смазку. Лучше, если страдающий трахомой будет лечить себя сам. С одной стороны, он будет более безболезненно оттягивать веки для внутренней смазки, с другой,— он не заразит трахомой того, кто его лечит.

Обычно достаточно недели, чтобы излечить данным способом эту неприятную болезнь.

146. Хорошее средство от мучительной и неправильной менструации

Таким средством является полевой хвощ. Заваривать одну столовую ложку полевого хвоща на чайник (приблизительно два стакана).

Прием: если менструация особенно сильна, пить одну столовую ложку отвара через каждые два часа. Когда истечение начнет стихать, принимать отвар три раза в день по столовой ложке.

147. Средство против поноса

Берут примерно полфунта грецких орехов, колют их и достают не самое зерно, а перегородки, которыми отделяются части зерна. Перегородки кладут в полубутылку спирта и настаивают два-три дня. Принимают три-четыре раза в день, от шести до десяти капель на небольшую рюмку теплой воды.

Как только понос начнет сходить на нет, прием капель надо немедленно прекратить, так как средство это очень сильное и может создать злостный запор.

148. Старинное, но вечно новое, надежное персидское средство от поноса

При очень сильном поносе у взрослых принять в пищу половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. В случае надобности, мелко натолочь, просеять и принять в пище один или два раза.

149. Русское и сербское народное средство от поноса

Молодые грецкие орехи режутся ломтиками вместе с зеленой кожурой и настаиваются на водке.

Доза: для приостановления поноса пить не более двух наперстков в один прием; два приема в день — максимум.

Разъяснение: нарезанными ломтиками грецких орехов наполнить на три четверти бутыль и залить водкой.

150—151. Радикальное средство от поноса и дизентерии

1. Слабый раствор марганцовокислого калия. Ввиду крайней минимальности дозы трудно определить ее ...

весу, но приблизительно два-три маленьких кристаллика на пол-литра воды. Можно дать указания по цвету раствора: бледно-розовый для грудных детей, крепко-розовый (но не фиолетовый) для взрослых.

Доза: взрослым — один стакан на прием, детям — соответственно меньше. Принимать утром и вечером перед сном. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь.

Наряду с приемом внутрь рекомендуется делать и клизму из того же раствора (особенно детям).

Описываемое средство неоднократно спасало грудных детей от смерти, когда не помогали никакие медицинские средства, даже физиологические растворы.

Примечание. При приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллики марганцовокислого калия, которые могут произвести ожоги во рту и еще хуже на пищеводе. Лучше делать раствор в одной посуде, а затем переливать в стакан, не сливая до самого дна.

2. При обычном поносе хорошо помогает отвар черники. Надо его пить как чай.

152. Старинное средство от дизентерии

В большом совершенстве изучившие русскую народную медицину доктора Бенедиктов и князь Енгалычев всегда рекомендовали больным дизентерией очень строгую диету, особенно во время эпидемии дизентерии. Эти же врачи усиленно рекомендуют больным этой болезнью есть сырые яйца в большом количестве. Каждый больной дизентерией должен съедать 12 яиц в день: два яйца каждые два часа в течение первых двух дней. На третий и четвертый день по восемь яиц в день: четыре раза по два яйца, два яйца каждые три часа. На пятый и шестой день по четыре яйца в день: два утром и два вечером. Яйца должны быть очень свежими: яйца двух-трехнедельной давности совершенно непригодны.

Те же доктора усиленно рекомендуют пить настойку черешни, особенно во время эпидемии.

Взять одну четверть фунта свежих ягод черешни и три четверти кварты старого крепкого красного виноградного вина. Настаивать на солнце или в теплом мес-

¼ 3 Зака 1710

те не менее двух дней, затем процедить настойку, не выбрасывая ягод.

Доза: для взрослых — одна рюмка настойки на прием, а для детей — один наперсток три раза в день.

153. Народное средство от перхоти и для ращения волос

Взять корни репейника, положить в котел, наполненный водой по усмотрению. Поставить на печь. Кипятить до увара, чтобы корни потомились, а вода немного выкипела. Остудить отвар и, процедив через тряпочку, слить, а корни выбросить. Корни репейника, при их заготовлении, [illegible] выморозить. В таком виде они годны до нового сбора. В теплоте же они загнивают. Этим отваром [illegible] голову каждый день, что ведет к смягчению [illegible]. Перхоть уничтожается, и волосы рас[illegible].

15[illegible]. [illegible]ное средство от выпадения волос и для ращения их

Втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. На одну часть коньяка следует брать четыре части лукового сока и шесть частей отвара корней репейника.

Для этой же цели крестьяне зачастую натирают голову разрезанной луковицей и втирают хорошего качества керосин.

155. Универсальное средство от выпадения волос

Одна столовая ложка касторового масла смешивается с одной ампулой витамина Д. Эту смесь следует втирать в кожу головы до тех пор, пока кожа не покраснеет. Повторять это три дня, на четвертый вымыть голову яичными желтками. Двух желтков вполне достаточно, чтобы вымыть голову так же хорошо, как и с самым лучшим мылом. Отдохнуть один день и повторить процедуру. Очень часто после третьей процедуры даже на застарелой лысине появляется пушок.

Волосы станут гуще, укрепляются, улучшается их внешний вид.

156. Народное средство для смягчения кожи лица

В народном говоре средство это называется огуречной водой. Нарезав огурцы ломтиками, сложить их в бутылку и залить хорошей очищенной водкой. Выставить недели на две на солнце. После этого огуречная вода готова. Ее употребляют неразбавленной, смачивая в ней полотенце и обтирая им лицо. Огуречная вода считается лучшим народным средством для смягчения кожи лица.

157—158. Шампунь для волос

1. Взбить свежее яйцо с небольшим количеством воды, прибавить щепотку царской буры. Этим мыть волосы.

2. Растопить половину унции хорошего мыла в четырех унциях одеколона и прибавить пол-унции дистиллированной воды. Держать в плотно закрытой бутылке.

159. Маска для лица

Один сырой яичный желток, одна чайная ложка меду и одна чайная ложка глицерину (можно заменить касторовым маслом). Все это смешать и намазать на лицо часа на два, а потом смыть. Лицо очень освежается и расправляются морщинки.

Оставшуюся смесь можно держать несколько дней в холодильнике. Маску можно повторять два-три раза в неделю.

Для свежести и питания кожи лица очень хорошо намазывать на несколько минут разные фруктовые соки, соки овощей, сметану — вообще надо давать коже питание. Через несколько минут смыть все с лица.

160—165. Средства от бессонницы

Весьма продолжительная бессонница может измотать больного вконец и полностью разрушить здоровье. Врачи

официальной медицины (аллопаты) зачастую прибегают к наркотикам, приносящим только вред. Знахари и деревенский люд имеют хоть и примитивные, но весьма натуральные средства от этой болезни. Однако самое лучшее лечение бессонницы — диета из сырых овощей, сырых фруктов и сырых овощных и фруктовых соков.

1. Лук, потребляемый в довольно значительном количестве перед сном, создает хороший, крепкий и здоровый сон.

2. Знахари на Кавказе советуют страдающим бессонницей пить два стакана свежего (конечно, не пастеризованного) козьего молока перед сном.

3. Утром, в обед или перед сном накладывается на лоб смесь из [illegible] или ржаного хлеба, мелко накрошенных [illegible] соленых огурцов, кислого молока и глины.

4. Пить [illegible] молоко шесть раз в день по одной винной стопке.

5. Прикладывать пятнадцать пиявок к задней части шеи и затылку. Лечение пиявками особенно благотворно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в теплой воде (по колено) не более пяти минут.

6. Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Одновременно с накладыванием горчичников или хрена рекомендуется пить рассол из соленых огурцов с медом, который хорошо слабит: одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола.

166. Народное средство от боли в ухе и глухоты

Часто после простуды появляется сильная боль иногда в одном ухе, а подчас и в обоих сразу. Эта боль часто сопровождается глухотой. Автору известен случай, когда десятилетняя девочка заболела описанной выше болезнью. Десяток врачей официальной медицины лечили больную совершенно безрезультатно. Разуверившись в эскулапах научной медицины, отец девочки привел больную к знахарю. Последний свернул воронкой большой лист сахарной (толстой, синей) бумаги, вставил узкий конец воронки в ухо девочки и зажег

широкий конец воронки. Когда воронка обгорела почти вся, знахарь легким ударом руки выбил остаток воронки из уха пациентки. Затем ту же процедуру проделал со вторым ухом. Всякая боль и глухота исчезла немедленно.

167—170. Четыре знахарских средства от боли в ушах

1. Иногда после жестокой простуды ушная боль бывает с прострелом. Надо приступать к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение. Если определено, что причина боли простуда, надо приступить к описываемому ниже способу лечения.

Очень хорошо нагреть кирпич или большой камень, завернуть его в тряпку, положить на больное ухо и держать в течение двух часов. При этом способе рекомендуется дать больному какого-либо снадобья, чтобы он потел в продолжение лечения уха.

2. Если болезнь уха или прострел его не является следствием простуды, то надо прибегнуть к следующему превосходному средству и притом сразу же.

Варить одну десятую кварты молока с семью неспелыми (зелеными) головками мака в течение сорока минут. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой еще теплой жидкостью.

3. Взять льняную материю, пропитать ее расплавленным жидким воском или намазать на эту материю тонкий слой воска, свернуть материю воронкой, вставить узкий конец воронки в ухо больного, а широкий конец зажечь. Когда тряпка догорит почти до уха, легким движением руки выбить остаток воронки из уха.

Прославленные знатоки народной медицины доктора Бенедиктов и князь Енгалычев, как и многие знахари, утверждают, что при этом способе лечения вся грязь и гной будут вытянуты из уха.

4. Промывание уха горячим молоком, с прибавлением конопляного масла во время кипения молока, сильно помогает остановить ушную боль.

171—172. Как извлечь насекомое или камешек из уха

Наполнить ухо слегка подогретым прованским маслом. Затем сравнительно слабой струей теплой воды из

насоса спринцевать ухо, пока камешек не вылетит оттуда.

Для извлечения насекомого надо наполнять ухо, каплю за каплей, прованским маслом и насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности. Конечно, больной должен лежать больным ухом кверху во время лечения. При повороте головы больного масло из уха выльется.

Один знакомый автору американец в Лос-Анджелесе в течение трех месяцев имел сильный зуд в ушах; в одном ухе сильнее, чем в другом. Шесть врачей научной медицины безрезультатно лечили больного. По совету одного из своих друзей, американец отправился в Мексику к прославленному знахарю — мексиканскому индейцу. Последний сразу же установил, что у пациента в одно ухо попала блоха. Знахарь вымочил лист табака в воде, выжал сок из табака в чашечку и при помощи глазной пипетки, капля за каплей, наполнил ухо пациента. На поверхности табачного сока появилась блоха. (Мексиканские знахари-индейцы употребляют это же средство для извлечения из уха и других насекомых.) Зуд в другом ухе больного сразу же прекратился после исчезновения блохи.

173. Оригинальное знахарское средство от головной боли

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить корку от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Это средство очень старинное.

Вообще же головные боли бывают обычно результатом неправильной диеты и загрязненности толстой кишки. При первом же появлении головной боли следует немедленно сесть на трехдневную (минимум) голодовку (шестидневная лучше). От двух до трех раз в неделю делать клизму из теплой воды с соком одного лимона. В кружку наливать две кварты воды и вешать ее на шесть футов высоты. Резиновая трубочка должна быть гладкой и тонкой; ее надо смазать растительным маслом, но не вазелином. Следует смазывать маслом рези-

новую трубочку на протяжении 25 дюймов. Не следует надевать на конец трубки наконечники. Когда вода только начнет идти по трубке, ее следует потихоньку всовывать глубже и глубже, пока она не войдет на 20—22 дюйма. Если трубка войдет только на 4—5 дюймов и дальше входить не будет, то не следует вталкивать ее силой, ибо толстая кишка часто имеет перехваты, завороты и пр. Клизму следует принимать на коленях и локтях. Во время голодовок следует принимать клизму два раза в день: утром и вечером.

Лучше всего пойти к доктору, имеющему специальную машину для промывки толстой кишки. Промывание толстой кишки называется «колоник». Доктор определит, сколько раз надо делать такое глубокое промывание.

После голодовки (по совету доктора Вокера) надо два-три дня соблюдать диету из одних только овощных соков, а затем на две-три недели перейти на диету из сырых овощей и сырых фруктов.

Во время голодовок следует пить воду и выпивать ее довольно много. Совершенно не следует прибегать к всевозможным аптекарским средствам, как: аспирин, фенацитин, анасин и прочим не натуральным снадобьям. Следует лечиться только зельями органической природы.

Обращаю внимание читателя на трактат во второй части этой книги «Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают причин своих недомоганий». Эта глава принесет много здоровья тем, кто прочтет ее с вниманием.

174—176. Три лучших в мире знахарских средства от солитера

Общие сведения: следует иметь в виду, что солитер может причинить и другие внутренние болезни. Поэтому каждый должен знать симптомы этой неприятной болезни. Признаки ее следующие: бледное лицо, подчас с синеватым оттенком, синяки под глазами, усталый, вялый взгляд, отпечаток печали в глазах, иногда легкий кашель, белый язык, нерегулярные отправления кишечника, иногда невероятно сильный аппетит и ненасытность, головокружение (подчас дурнота) при пустом желудке, а иногда и после принятия некоторых разно-

[illegible]ностей пищи, излишнее выделение слюны, кислая отрыжка, икота, головная боль, боли в животе (шум, вернее, некоторые звуки в животе, напоминающие прибой волн) и ощущение, что кто-то или что-то сосет и движется, сердцебиение, нерегулярные периоды менструации у женщин.

1. Самым сильным в мире средством против солитера всегда признавали кору от корня баккаутового (гваяковового) дерева. Кипятить от одной до двух унций этой коры в одном фунте воды до тех пор, пока останется полфунта отвара. Лекарство, приготовленное описанным выше способом, должны поделить на три равные части и пить утром натощак три раза (одну треть всего приготовленного лекарства на каждый прием) через каждый час. Детям, смотря по возрасту и физическому состоянию, следует давать [illegible] до трех четвертей того, что дается взрослым. [illegible] третьего утреннего приема (последней дозы) [illegible] следует выпить полторы столовые ложки кас[illegible]. Чтобы не было противно, можно кастор[illegible] в капсулах. Рекомендуется давать больному от [illegible] и рвоты мятные капли после приема отвара коры корня баккаутового дерева.

2. Нижеописываемое средство тоже считается лучшим в мире, и оно много доступнее первого. Следует взять две полные столовые ложки семян от тыквы и съесть их утром натощак. Через час следует принять сильную дозу слабительного. Солитер выйдет совсем, с его головой, очень скоро.

Некоторые знахари рекомендуют пить молоко во время приема тыквенного семени; другие рекомендуют подслащивать семя сахаром. Можно, при желании, пропустить семя через мясорубку, но следить за тем, чтобы измельченного семени было не менее двух полных столовых ложек, так как много зерен остается внутри мясорубки.

3. Десяток головок чеснока, принятых с кипяченым или топленым непастеризованным молоком, также изгоняют солитера. Можно есть чеснок поутру без молока и чем больше есть чеснока, тем лучше. Через два часа следует принимать слабительное. Очень хорошо есть чеснок с маринованной селедкой утром натощак, результат будет тот же самый.

177—182. Несколько выдающихся знахарских средств от чесотки

Симптомы чесотки: появление, преимущественно на руках, маленьких красноватых прыщиков, наполненных жидкостью. Эти прыщики сильно чешутся, в особенности по ночам и при согретом теле. Прыщики быстро распространяются и на другие части тела.

Чесотка распространяется среди людей, живущих грязно, нечистоплотно, и от соприкосновения с больными чесоткой, а также от ношения их одежды. Известно, что чесотка не поддается никакому лечению, если на больном остается то же самое нижнее белье. Если невозможно уничтожить белье, то оно должно быть очень хорошо прокипячено в щелоке и затем вымыто в теплой воде. Нижеописанные средства очень рекомендуются врачами научной медицины, хорошо изучившими народные средства лечения...

1. Смешать одну часть серы в порошке с двумя частями смальца (внутреннее сало [illegible]). Другая разновидность того же средства приготовляется так: взять половину столовой ложки смальца и смешать с половиной столовой ложки зеленого мыла и все это смешать с половиной столовой ложки серы в порошке и чайной ложкой очищенного дегтя; перемешать все очень тщательно и втирать в кожу два раза в день: утром и вечером перед сном. Третья разновидность того же самого средства приготовляется таким образом: взять одну столовую ложку серы в порошке и столько же очищенного дегтя, половину ложки мела в порошке, одну столовую ложку зеленого мыла и столько же смальца; хорошо смешать и втирать эту смесь два раза в день и не смывать. По истечении четырех или пяти дней сходить в паровую баню или принять очень горячую ванну.

2. Если нет под руками вышеописанной мази или невозможно достать некоторые из ее составных частей, то с некоторым успехом можно пользоваться бензином или очищенной карболовой кислотой, разведенной в воде. Следует брать от одной до двух драхм кислоты или бензина на один фунт воды и втирать эту жидкость в больные места. Однако следует оговориться, что средство это очень слабое.

3. Взять от двух до трех фунтов жидкого, очищенного березового дегтя и налить его в большой сосуд, на-

полненный водой. Размешивать эту смесь до тех пор, пока жидкость не станет цвета дегтя. Затем слить воду и налить свежей воды. Повторить это от семи до восьми раз и вообще до тех пор, пока состав не станет беловатым и густым, как мед. Втирать этот состав в больные места. Это средство вылечивает от чесотки, прыщиков и пр. довольно быстро.

4. Следующее по эффективности средство — скипидар в форме мази. Взять одну чайную ложку скипидара и смешать с одной или двумя столовыми ложками смальца или таким же количеством вареной олифы. Места, свободные от чесоточных прыщиков, могут быть смазываемы одним только скипидаром. Еще раз напомним, что это средство не такое сильное, как средства, содержащие деготь и пр.

5. Предлагаемое [illegible] средство рекомендуется для маленьких детей. [illegible] в посуде с теплой водой мыло так, чтобы [illegible] слой мыльной пены. Взять губку и [illegible] тело ребенка так, чтобы слой мыла остался на поверхности кожи. Через полчаса смыть в теплой ванне все [illegible] мыла на теле ребенка и натереть нижеописываемой [illegible].

Взять одну часть [illegible] поташа, две части серы в порошке и одну восьмую часть смальца. Если через несколько часов тело ребенка начнет сильно чесаться, то надо смыть мазь в теплой ванне и надеть на него чистое белье.

6. Если на теле появились большие прыщи и болячки от расчеса, то рекомендуется применять для детей серную мазь, которая состоит из одной части серы в порошке на четыре части смальца. Втирать и местами намазывать эту мазь два раза в день и обязательно после ванны или бани. Детское нижнее белье нужно прогревать, вернее прокаливать над сухим паром, а лучше всего — над серным дымом.

183. Сибирское знахарское средство от мозолей

Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение по меньшей мере двух недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной по крайней мере в одну шестнадцатую дюйма и завязать на ночь. Повторить несколько раз, и... мозоли исчезнут. Однако следует заметить, что

настоящего русского уксуса за границами России почти нет, а целебная сила описываемого средства зависит в значительной мере от качества уксуса.

184. Народное средство от мозолей

Это старинное и потому верное средство. Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую и привязывают к мозоли.

Через 4—5 дней мозоль должна сойти полностью

185. Средство от врастания ногтей

Случается, что ноготь, в особенности на большом пальце ноги, врастает в мякоть и острыми краями причиняет сильную боль, главным образом, когда человек находится в движении. Следует взять кожаный напалок, что часто надевают поверх повязки пораненного пальца руки. Набить напалок дополна коровьим маслом и ежедневно перед сном надевать его на палец ноги. Делать это две-три недели подряд. Ноготь размякнет и боли прекратятся.

После того как боли прекратятся, следует при помощи перочинного ножа осторожно приподнимать угол врастающего ногтя, подкладывая под ноготь кусочки марли или промокательной бумаги. После поднятия врастающего ногтя на значительное расстояние, перевязать палец. Дикое мясо осядет на низ и больное место заживет, а боль прекратится. Для предупреждения повторения врастания ногтя следует носить обувь большего размера и более просторную.

186. Верное русско-монгольское средство от бешенства

Русские и монголы считают, что это средство лучше пастеровской прививки, ибо последняя помогает только в первый период, тогда как данное средство излечивает болезнь в самый последний момент, когда официальная медицина уже отказывается лечить больного.

Корень кипарисового молочая — старинное средство, которым более ста лет тому назад пользовались в России и Монголии, но теперь забытое и сохранившееся еще кое-где у монголов и среди русского населения.

Кипарисовый молочай растет по полевым залежам, по насыпям, около канав и на пустопорожних местах, но не на лугах, где есть похожий на него молочай. Корень собирается в мае и сентябре, в первые дни полнолуния. Выкопав растение с корнем, последний моют в воде, чтобы очистить его от земли. После этого растение кладут где-нибудь в тени, чтобы оно завяло, а потом молодые корешки сре[illegible] и сушат в печке настолько теплой, чтобы корень сов[illegible] высох, но не прижарился.

Сухой корен[illegible] в ступке, прикрывая последнюю полотенцем, чтоб[illegible] от корня не попала в глаз или в нос. После толчения п[illegible]рошок просеивают сквозь сито. От попавшей в [illegible] корня чувствуется неприятная теплота, но это он[illegible] безвредно и быстро проходит.

Порошок хранят [illegible] закупоренным в стеклянной банке с притертой пр[illegible] с мая до сентября, а приготовленный в сентябре [illegible] май — так, чтобы для внутреннего употребления иметь всегда свежий порошок. Залежавшийся порошок либо не имеет уже такой силы, либо может совсем утратить свои лечебные свойства.

Сбор растения надо производить точно в указанное время. Сборы в другое время дают средство слабой целебной силы, и пользоваться материалом неправильных сборов не рекомендуется. На это обращается самое серьезное внимание.

Укушенному бешеным животным взрослому человеку дают натощак четыре грамма порошка в полрюмке суровца (разновидность кваса, способ приготовления которого дан в конце описания этого средства).

Если больной после приема лекарства чувствует лихорадочное состояние, маленькое головокружение, тошноту, а иногда и расстройство желудка, но без боли, это означает, что лекарство подействовало и опасность миновала. Следующий за ним и последний прием надо дать в первый день первого новолуния.

Если же указанных признаков не наблюдается, то нужно дать больному шесть часов спустя другой такой же прием. Если опять не окажется, третий прием дать на следующий день, а четвертый и последний прием дать в первый день первого новолуния.

Если у больного уже появились признаки водобоязни и вид воды и блестящих предметов, следовательно и стеклянной рюмки, больному неприятен, то приемы лекарств с суровцем даются в темной деревянной или глиняной чашечке. В таком случае нужно сперва налить в чашку суровца, а потом присыпать сверху приемом порошка и дать больному выпить.

Если во время приема лекарства при прикосновении жидкости к горлу происходят спазмы, то прибегают к приемам порошка в пилюлях из хлеба. Прием порошка закатывают в две-три пилюли, сделанные из мякиша ржаного хлеба, которые больной должен проглотить в один раз.

Если лекарство не подействовало с первого раза, приемы повторять до трех раз с промежутками в шесть часов.

Даже если водобоязнь достигла своего полного развития и лечение молочаем начато как будто поздно — не все еще потеряно. Нужно немедленно вскипятить суровец, налить его полрюмки, всыпать в нее прием порошка, размешать, чем-нибудь накрыть, остудить и дать выпить больному. В таких случаях надо пользоваться моментом, когда спазмы в горле отходят. Если такого момента нет, надо напитать отваром мякиш ржаного хлеба, стараясь, чтобы в него вошло все количество жидкости, и дать больному проглотить.

Детям приемы порошка даются меньших размеров, смотря по возрасту и физическому сложению больного.

Собакам старше года давать натощак три дня подряд по 5 граммов порошка в небольшом количестве какой-либо пищи (полтарелки), а последний прием в первый день первого новолуния. Собакам крупных пород давать натощак по 8 граммов.

Лошадям, коровам и волам давать порошка по 50 граммов три дня подряд натощак в мякише ржаного хлеба, а четвертый прием в первый день первого новолуния.

Если лечение у животных начато поздно, т. е. когда уже есть признаки водобоязни, то животное осторожно (чтобы не покусало) сваливают с ног, связывают его, насильно вводят в горло мякиш ржаного хлеба, пропитанного отваром с порошком.

Раны от зубов нужно в течение трех дней, по четыре раза в сутки, обмывать отваром порошка: полная чай-

ная ложка порошка, вскипяченного в стакане суровца. Когда отвар остынет, его нужно процедить, а перед употреблением подогреть снова. По прошествии трех дней раны начнут гноиться. Тогда утром и вечером промывают теплой ромашкой с очищенной карболкой: на стакан ромашки 10—15 капель карболки. Затем раны смазывают вазелином.

Последний прием порошка надо давать всем (и людям и животным) обязательно в первый день первого новолуния

Следует помнить, что не только укушенным, но и тем, кто ухаживал за больным или его касался, особенно если у таких людей на теле есть раны или царапины, хорошо дать (для безопасности) по одному приему порошка.

Как видно из описанного способа лечения водобоязни, он:

1) довольно дешев;
2) отнимает у больных очень мало времени;
3) несложен;
4) оказывается полезным даже в тот период болезни, когда современная официальная медицина прямо говорит, что она помочь не в силах;
5) сохраняет нормальное психическое состояние больного;
6) не вносит трагедии в семью, когда член этой семьи подвергся несчастью заболеть этой ужасной болезнью.

Способ изготовления суровца. Выпарить обыкновенную кадку. Когда кадка готова, положить в нее пшеничных отрубей, не менее десяти фунтов (если положить меньше, получится мало суровца). Залить отруби кипятком в таком количестве, чтобы они были им покрыты. Накрыть кадку крышкой и поставить ее в теплом месте, ждать когда отруби осядут на дно, а сок поднимется кверху, что может произойти дня через три-четыре. Сцедить этот сок-квас, не давая стоять дольше с отрубями, иначе он прогоркнет.

ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ С ПРИМЕСЬЮ ОТВАРА РАЗЛИЧНЫХ СУШЕНЫХ ТРАВ

Нижеописываемые средства и способы лечения горячими ваннами из сушеных трав автор просит каждого россиянина прочитать с огромным вниманием, сделать надлежащие выводы и воспользоваться этими средствами.

187. Сенная труха как прибавление к ваннам

Залив сенную труху холодной водой, доводят ее до кипения, кипятят полчаса. Обычно, для упрощения, труху перед кипячением помещают в холщовый мешок и в нем ее варят. Отвар ее прибавляют в ванну. Такого рода ванны очень благотворно влияют при начинающемся отравлении крови, при замерзших членах, аллергии и при золотушном состоянии.

Для полной ванны берут 1 кг трухи, половинной 0,5 кг. Срок ванны при температуре 37° С длится 5—20 минут, смотря по состоянию больного.

При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней, многие знахари рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью в 20 минут, а чаще всего 45 минут, а иногда в один час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при хорошем сердце ежедневно. Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн. Также при лечении суставного ревматизма следует непременно пить сок грейпфрута. Этот сок уничтожает жидкости в суставах и пазухах. Пить по полстакана три раза в день.

Сенная труха богата разными эфирными маслами, благодаря чему производит раздражение кожи. Необыкновенно полезно ее действие на обмен веществ при лечении песка и камней, при подагро-ревматическом состоянии, болезни суставов и пр.

При накоплении жидкостей (в суставах и пазухах), при воспалении жил и при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие. Поразительно благотворно она действует на припадки, судороги при коликах желчного пузыря, желудка, кишок и иных.

188. Хвощ для прибавления к ваннам

Его заливают холодной водой, кипятят полчаса и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны берут хвоща три четверти килограмма. Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря. Хвощевой отвар превосходно действует на плохо залечившиеся раны, в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

189. Дубовая кора для прибавления к ваннам

Кору эту суш[illegible]ючают и, замочив на несколько часов в холодн[illegible], кипятят полчаса. Отвар процеживают и приб[illegible] для ванны. Для полной ванны берут 1 кг коры. Ванны из дубовой коры, благодаря содерж[illegible] кислоты, действуют жаропонижающе, с[illegible]рубцеванию ран. Ими пользуются для леч[illegible]ленной кожи от морозов и расширенных в[illegible] применяют при детской золотухе.

190. Корни аира для прибавления к ваннам

Корни и зелень аира заливают холодной водой и подвергают кипению в течение получаса, после чего отвар прибавляют к ванне. Для полной ванны берут 1/4 кг аира. Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

191. Ромашка для прибавления к ваннам

Цвет ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Количество цветов для полной ванны 0,5 кг. Благодаря содержащемуся эфирному маслу, ванны эти имеют целебное влияние на внутренние и наружные воспаления, почему их с большой пользой применяют при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и в случае нервозности.

192. Листья грецкого ореха для прибавления к ваннам

Берут свежие или высушенные листья; заливают холодной водой и кипятят 3/4 часа в плотно закрытой посуде. Для полной ванны их берут 1 кг. Ванны эти применяются главным образом в детской практике при лечении золотухи и при заболеваниях лимфатических желез.

193. Отруби для прибавления к ваннам

На целую ванну идет 1,5 кг отрубей. Заливают отруби (лучше их помещать в мешок) холодной водой и варят очень и очень недолго. Ими пользуются при воспалениях, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, поранениях и при чрезмерной чувствительности кожи у истеричных женщин.

194. Экстракт из сосновых игл для прибавления к ваннам

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг.

Ванны с экстрактом из сосновых игл производят необыкновенно успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны с большим успехом применяются при страдании сердца и нервов. При воспалении нервов, нервных болях, нервной возбужденности, нервной бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзших членах, при страдании кожи, нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезнях легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и оживления сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут слу-

4 Заказ 1719

жить для лечебного вдыхания, если в ванну прибавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки частей лица.

195. Валериана для прибавления к ваннам

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы, они понижают возбужденность спинного мозга и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца и нервов, при судорожных состояниях сердца, гортани, нервов желудка, при колике, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают давление крови. Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианы.

196. Лавандовый цвет для прибавления к ваннам

Такие ванны имеют громадное значение не только при сердечных и нервных страданиях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях жил; при опухолях и затвердениях. Благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовые ванны производят на кожу, эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главные кровеносные сосуды. Для полной ванны нужно 1 кг лавандового цвета.

197. Прибавление смесей к ваннам

Прибавляются к ваннам лишь такие смеси, в коих действие одного лечебного средства не уничтожает действие другого. Чаще всего берут следующие смеси: сенная труха и овсяная солома в равных долях та и другая. Аир и листья грецкого ореха в равных частях. Сосновые иглы и соль (на одну ванну из сосновых игл около 1 кг поваренной соли).

198. Соль для прибавления к ваннам

Для полной ванны требуется 2 кг соли, ее бросают в ванну для растворения. Такие ванны производят раздражение кожи, побуждают выделяться через кожу воду, мочу и углерод. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно отзывается на глубже лежащих расстройствах обмена веществ, как ревматическое состояние и золотуха.

199. Ванна с нашатырным спиртом

В ванну с не очень горячей водой добавьте несколько ложек нашатырного спирта и лягте в нее на 20 минут. Это прекрасно очищает кожу.

200. Глицериновая ванна

Если добавить в ванну с теплой водой 50 г глицерина и полежать в ней 20 минут, кожа будет мягкой и гладкой.

201. Ванны с прибавлением горчицы

Прибавляют горчицу (сухую) только к частичным ваннам для рук и ног. Берут ее две-три пригоршни (нужно брать только свежую), обливают горячей водой в 50°С и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем всякие другие прибавления к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5—10 минутами. Затем споласкивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу и действие.

202. Скипидарная ванна

Заложите в бутылку (или банку) 200 граммов натертого мыла и 120 граммов чистого скипидара и взбалты-

вая, доведите мыло до полного растворения. Добавьте 1/4 количества полученной смеси и лягте в ванну. Минут через 15, почувствовав пощипывание во всем теле, выйдите из воды, завернитесь в шерстяное одеяло и лягте в кровать. Такая ванна оказывает благотворное действие при ревматических болях.

203. Ванна, способствующая похудению

Полежите 20—30 минут в ванне, предварительно добавив в воду 125 граммов питьевой соды, 150 граммов морской соли и немного лавандового спирта, а затем сразу же лягте на 15 минут в кровать, хорошенько укрывшись одеялом.

204. Народное средство от укуса тарантула

Описываемое средство широко употребляется в Крыму и Малороссии. Взять стеклянную квартовую банку, налить туда одну пинту прованского масла и положить трех тарантулов (банка должна быть с навинчивающейся крышкой). В закрытой банке настаивать три недели. Этой настойкой следует обильно смазывать места, укушенные тарантулом. Смазывать укушенное место каждый час, пока краснота и опухоль не пройдут совершенно... Этот способ лечения всегда применяется пастухами больших овечьих стад, они постоянно носят с собой бутылочку описанной настойки. Лечение этим способом обыкновенно быстрое и верное.

Наилучший способ поимки тарантула следующий: сделать шарик из пчелиного воска, привязать его на нитку и опустить в норку тарантула, тарантул сразу же обхватит восковой шарик и не сможет оторвать своих ног; опущенный в прованское масло, тарантул легко отстает от воска.

205. Народное средство от чирьев (фурункулов)

Испечь среднего размера луковицу, разрезать пополам и одну из половин приложить к чирью, пока лук горячий, наложить повязку. Менять повязку с горячим луком каждые четыре часа.

206. Пластырь-бальзам от нарывов и чирьев

Воск желтый — 25 граммов;
вазелиновое масло — 1 столовая ложка;
ментоловый карандаш — 1 штука;
кукурузное (можно прованское) масло — 0,5 стакана;
календула (спиртовая настойка) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления: воск, ментоловый карандаш и кукурузное масло растопить на очень слабом огне, когда начнет закипать, снять с огня, перелить в фарфоровую ступку, дать слегка остыть, добавить вазелиновое масло, календулу и хорошенько взбить.

207. Эпилепсия

Когда начался припадок эпилепсии, следует положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец левой руки, припадок обычно скоро кончается.

В американском журнале о здоровье «Пейгурс пат» за май 1949 года была опубликована блестящая статья об эпилепсии, принадлежащая перу выдающегося американского специалиста по диете Поля Брагта. Статья называлась «Эпилепсия может быть изгнана естественными методами лечения». Коротко говоря, Брагт советовал страдающим этой неприятной болезнью питаться только сырой вегетарианской пищей и очень часто голодать. На 9—10 дней рекомендовалось три дня полного голодания. (См. в конце книги статью «Лечение голодом».)

208—211. Средства от ожога (огнем, горячим металлом, паром, водой и пр.)

1. После ожога следует обмакнуть обожженную часть тела в воду, а затем немедленно обильно посыпать на обожженное место чайной соды.

2. Обильное смазывание ожога топленым говяжьим или бараньим салом или прованским (можно кукурузным, подсолнечным) маслом тоже хорошо помогает. Если образовались волдыри и пузыри, то их надо проколоть стерилизованной иглой. После этого следует накладывать на ожог кислое ржаное тесто и менять его три раза в день.

3. Если обожжено горло, то следует пить маслянистые вещества вроде прованского масла или смешанной с белком сырого яйца воды.

4. В глубокую старину ожоги лечились так: белок и желток куриного яйца наскоро взбивали и этим мазали обожженное место.

212—213. Два народных средства от водянки

1. Вымыть и нарезать два фунта петрушки, положить в кастрюлю, покрыть свежим, не пастеризованным, молоком и поставить в не слишком жаркую печь. Следует дать молоку вытопиться, но не выкипеть, до тех пор, пока останется половина первоначального количества. Процедить и давать больному от одной до двух столовых ложек отвара каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в один день. Это средство — сильное мочегонное, и детям давать его следует меньше, сообразуясь с возрастом ребенка и его физическим состоянием. Знахари утверждают, что это средство помогает даже тогда, когда эскулапы официальной медицины не в состоянии помочь больному, сокровищницей их научно-медицинской фармокопеи.

2. Конопляная мякина издревле считалась превосходным средством от водянки. Конопляная мякина заваривается и пьется как обыкновенный чай. Однако следует заваривать этой мякины очень много и пить ее как можно больше и чаще в течение всего дня.

214—216. Еще три старинных народных средства от водянки

Первое средство — кресс-салат. Его следует есть в очень большом количестве.

Второе средство — сушеные и толченые черные тараканы. Порошок из толченых черных тараканов следует мешать с медом или какой-либо другой вкусной пищей и есть в возможно большем количестве. Чаще всего больному не следует говорить, что к его пище примешивают толченых черных тараканов, как и врачи научной медицины не говорят больному, что они им делают

подкожное впрыскивание змеиного яда, а делают они это довольно часто.

Третье средство — корень бузины, настоянный на водке. Следует пить эту настойку, начав с очень маленькой дозы и постепенно ее увеличивая.

Второе и третье из описанных выше средств успешно применяются многими знахарями и всегда применялись с успехом дедом автора, прославленным знахарем.

217. Русское народное средство от менингита

Повсеместно в России знахари лечат эту болезнь пиявками: они накладывают много пиявок к носу и заднему проходу больного. Через очень короткое время больной чувствует облегчение.

Небезынтересно отметить, что пиявки и банки — два излюбленных средства русских знахарей, а за границей, в особенности в Соединенных Штатах, об этих двух замечательных средствах почти не слышно. В Америке пиявками лечат только черные пятна под глазами, обычно появляющиеся после драки.

218. Русское народное средство от болей в животе

Сделать клизму из теплой воды. Иногда рекомендуется прибавлять толику прованского масла к клизме. Следует пить чай из перечной мяты или тмина. Рекомендуется натирать живот камфорным спиртом.

219. Народное средство от желтых и серых пятен на лице

Приготовить раствор из трех частей свежего, не пастеризованного, молока и одной части полноградусного чистого винного спирта. Втирать эту смесь в кожу лица на ночь.

Можно также взять полрюмки перекиси водорода, смешать с двумя каплями нашатырного спирта.

Если болезнь не внутреннего происхождения, знахари рекомендуют втирать теплое прованское масло перед сном.

220—222. Три выдающихся сибирских народных средства при обморожении

1. Сварить три восьмых фунта сельдерея в одном литре воды, несколько остудить (насколько может терпеть рука или нога) и опустить в этот отвар обмороженную часть тела и держать ее там, пока не остынет вода. Затем опустить обмороженную конечность в холодную воду, обтереть ее и намазать заячьим или гусиным салом. Это сало подолгу втирать на ночь каждый вечер две недели. На ночь надевать теплые перчатки или чулки.

2. Если кто-либо вернулся только что с мороза со свежеотмороженной конечностью, то следует немедленно оттирать обмороженную часть тела до появления красноты и тепла.

3. Согревающий компресс. Намочить чистую белую тряпочку в холодной воде и слегка выжать, сложенную вчетверо тряпочку наложить на обмороженное место. На тряпку наложить клеенку или восковую бумагу размером больше тряпки, сверху наложить вату или что-либо теплое шерстяное и завязать. Испарения должны оставаться под клеенкой. Держать 10—12 часов, пока не высохнет тряпка.

223—224. Два народных средства для отрезвления мертвецки пьяного

1. Налить от пяти до шести капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и выпить. Если кто-либо мертвецки пьян, то разжать ему рот и влить.

2. Взять у лежащего на спине мертвецки пьяного голову так, чтобы ладони рук были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание, через одну минуту он будет даже в состоянии сказать свой адрес. Это средство применяли в г. Баку в «духанах» (корчмах). Многие удивлялись такому скорому, простому и безвредному для пьяницы средству отрезвления.

225. Народное средство, мгновенно уничтожающее все болезненные ощущения после вчерашнего кутежа

После сильного опьянения на другой день часто появляется страшная тяжесть головы, невероятно скверное ощущение в желудке и т. п. Налить 20 капель мятного спирта в стакан холодной воды и выпить сразу. Через одну-две минуты полное избавление от всех последствий вчерашнего кутежа.

226. Сибирское народное средство от прыщей и угрей

Принимать внутрь от двух до четырех чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

227. Народное средство от кислотности желудка

Таким средством является морковный сок. Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное, повсеместно применяемое в Сибири.

228. Подача помощи пораженному электрическим током

Встать на резину, сухое дерево или сухую одежду, длинной сухой палкой отодвинуть электрический провод от жертвы или сухой веревкой оттащить пострадавшего в сторону. Вызвать у него дыхание повторными короткими и сильными ударами по грудной клетке (в область сердца).

229. Подача помощи пораженному молнией

Разрезать одежду и осторожно снять ее. Путем коротких и сильных ударов по грудной клетке (область сердца) заставить пораженного дышать (искусственное дыхание). Конечности следует растирать водой. Дать пострадавшему возбуждающих средств. В землю зарывать не следует.

230. Средство от потения и дурного запаха ног

Истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро обильно посыпать ноги этим порошком, особенно между пальцами и подошву ног. Каждый вечер смывать порошок с ног водой, температура которой не должна превышать 35—40° С. В течение первой недели лечения следует надевать чистые чулки каждое утро. Это средство широко применяется в Центральной России и на Урале. Почти всегда запах ног исчезает после двухнедельного лечения.

231—232. Два средства от обильного потения ног

1. Взять толику дубовой коры, измельчить ее в порошок и обильно посыпать чулки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения не рекомендуется, так как небольшое потение необходимо для организма. Если потение ног будет понижено чрезмерно быстро, то, как утверждают некоторые знахари, пациент начнет ощущать сильные головные боли.

2. Мыть ноги каждый день холодной водой.

Если ни одно из вышеупомянутых средств не помогает, то следует применить порошок квасцов. Порошок насыпа́ть внутрь чулок довольно продолжительное время, и потение ног непременно прекратится.

233. Старинное русское знахарское средство для извлечения рыбной кости из горла

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

234. Знахарский метод лечения невралгии

Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам, и обе половины

немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

235. Знахарское средство от упадка сил и потери аппетита

Когда появятся признаки указанной болезни или, вернее, болезненного состояния, следует есть натертую на терке редьку много раз в день и в течение нескольких дней подряд, и после каждого приема редьки пить одну столовую ложку воды. В связи с этим лечением весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы один раз в день и запивать водой.

При этой болезни, так же как и при некоторых других желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высоко целебным средством, но при условии, что лечение горчицей продолжается в течение двадцати и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

236—237. Два знахарских средства от кровотечения из носа

1. Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

2. Описываемое ниже средство — симпатическое, а известно, что над симпатическими средствами смеются. Однако смеется тот, кто смеется последним, а этим последним будет тот, кто на себе испытает это средство сам. Взять маленький железный ключик, повесить его на шерстяной нитке на шею так, чтобы ключ был на спине, между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство быстро остановить кровь.

У одного из приятелей автора этой книги, когда ему было 18 лет, из носу струей текла кровь по 15—20 раз в день. Никакие средства официальной медицины того времени (это было почти полвека тому назад) не помогали. Отец больного случайно нашел записную книжку

знахаря, заглянув в нее, нашел описанное средство и успешно применил его.

238. Натуральное средство от солнечного загара и от действия сильного ветра

Солнце и ветер могут сильно обезобразить лицо. Вот лучшее народное средство, которое совершенно безвредно для кожи.

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

239. Тибетский бальзам от вывихов и растяжений

Куриное яйцо разбить с широкой стороны. Слить белок, желток оставить в скорлупе. Добавить неполную чайную ложку муки, хорошо растереть. Добавить десертную ложку чистого спирта — перемешать. Кашицу нанести на полотняную тряпку, наложить на больной сустав и туго перевязать.

240—242. Средства от ушибов, шишек и синяков

1. При ушибах появляются шишки и синяки, которые со временем становятся желтыми, а затем заживают. Если при очень сильном ушибе образуется ушибина с царапиной или ссадиной, тогда зачастую появляется воспаление, а за ним нарыв.

Рекомендуется обильно смочить свинцовой примочкой ушибину или шишку или наложить на ушибленное место лед, а позднее камфорный спирт или отвар из цветов арники. Если опухоль долго не спадает, то следует втирать цинковую мазь, свинцовую мазь или с примесью йода.

2. При растяжении суставов и вывихах следует принять меры для предупреждения воспаления: прикладывать лед в течение одного-двух дней. Иногда следует накладывать пиявки; затем камфорный спирт, отвар арники и свинцовую примочку.

3. Одним из лучших средств при описанном выше осложнении является сушеная трава бодяга. Если наложить бодягу на ушибину немедленно, то потом не появится даже синяка и не будет кровоподтека. На одну столовую ложку воды следует взять не менее двух столовых ложек измельченной почти в порошок бодяги. Это своеобразное тесто из воды и бодяги и надо накладывать на ушибину. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

243. Самый высокоцелебный внутренний и наружный бальзам, известный человечеству

Этот бальзам имеет огромную целебную силу при лечении всякого рода ран, особенно старых и запущенных, а также от простуды и прострела, против всякой боли, независимо от ее происхождения, даже от внутренней боли, вследствие колик в различных органах, и от головных болей. Если одну драхму бальзама подмешивать к супу или какой-либо другой жидкой пище несколько дней подряд, то это средство очищает желчный пузырь, помогает больному, имеющему камни в желчном пузыре. Оно останавливает также боли в желудке и укрепляет желудок. Кроме вышеперечисленных болезней этот бальзам быстро вылечивает ушибы, багровые пятна, сильные ожоги, ногтееда, если его прикладывать два раза в день.

Для наружного употребления этот бальзам следует немного подогревать и намазывать на больное место. Если рана глубокая и узкая, то следует вкачивать в рану этот бальзам насосом. Для внутреннего употребления следует подмешать одну чайную ложку бальзама к стакану горячего чая.

Способ приготовления. Положить в глазированный глиняный горшок следующие ингредиенты: один фунт деревянного масла, полфунта желтого пчелиного воска (нетопленого), полфунта розовой воды, три фунта хорошего красного вина и две унции красного сандала в порошке. Кипятить полчаса, все время мешая деревянной ложкой. Затем прибавить один фунт венецианского терпентина и продолжать размешивать еще минуту или

две. Убрать горшок с огня. После того как бальзам остынет, надо прибавить две драхмы камфоры в порошке, снова размешать и перелить в другой сосуд, процеживая его через марлю. Как только бальзам застынет, его следует разрезать крест-накрест, чтобы незастывшие жидкие частицы осели на дно. Снова следует переложить бальзам в другой глазированный глиняный горшок и хранить в прохладном месте.

Примечание. Вторая мировая война послужила причиной недостатка венецианского терпентина. Только в очень больших аптеках городов с многомиллионным населением можно найти венецианский терпентин — белый и густой, как сметана, он и является препаратом для внутреннего употребления. Многие аптеки продают поддельный венецианский терпентин, имеющий коричневый цвет, который годится только для наружного употребления. Для составления бальзама требуется настоящий белый венецианский терпентин.

На протяжении более двух столетий этот бальзам с неизменным успехом применялся для лечения «антонова огня» (гангрены). Насколько бы превосходно ни было описываемое средство, однако при «антоновом огне» следует всегда обращаться к врачу.

Для лечения гангрены и прочих подозрительных по гангрене ран следует намазывать бальзам толстым слоем на льняную или бумажную тряпку и прикладывать к гангренозному месту. Эту повязку следует менять два раза в день до полного излечения.

245. Средство для лечения белей

Иногда у женщин из вагины выделяются белые вещества; их называют — бели. Болезнь не опасная и не заразная. Лечить эту напасть следует промываниями чаем из дубовой коры два раза в день или раствором квасцов в теплой воде: две чайные ложки квасцов на один литр воды. Раствор должен быть теплым во время промывания. Горячие ванны из сосновых игл или экстракта сосновых игл также хорошо помогают. Чрезвычайно важно воздержание от половых сношений на время лечения. Во время лечения рекомендуется ходить в паровую баню два раза в неделю.

246. Замечательное средство от болей в руках и ногах, а также при вывихах и растяжениях

Иногда боль в руках появляется после поднятия тяжелых предметов и при растяжении мускулов. Следует купить кошерной соли. Растворить фунт этой соли в половине ванны горячей воды. Принимать ванны очень горячими в течение 30—40 минут перед сном. После трех ванн боли должны исчезнуть совершенно.

247. Очень ценная диета для похудания

Первую неделю есть три раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по два апельсина и по три яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу и в той же мере, но помимо этого можно есть неограниченное количество сырых овощей и сырых фруктов. Доктор-натуролог, автор данного средства похудания, много раз применял его с большим успехом. Доктор правильно заключает, что апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеины и пр.

248. Хорошее средство для лечения «содранной» верхней кожи и огромного синяка под верхней кожей

Иногда при падении верхняя кожа оказывается содранной и хотя поврежденное место и не кровоточит, но если оно величиной больше двух-трех квадратных дюймов, то через два-три дня ссадина начнет сильно болеть и ныть, что буквально «изводит» больного. Для лечения следует принимать очень горячие ванны два раза в день: утром и вечером перед сном. Если повреждена нога, то следует брать сидячую ванну и наливать половину ванны очень горячей водой. Если рука, то можно пользоваться большим тазом и, наполнив его горячей водой, погреть в нем руку. Для половины большой ванны следует растворить три фунта английской соли. Для ручной ванны достаточно взять один фунт английской соли. Раствор должен быть очень концентрированным, иначе он не будет действенным. Длительность ванн от 45 минут до часа.

249. Еще одно народное средство от растяжения жил

Знахари очень часто в этих случаях применяют лук с сахарным песком. Взять мелко накрошенного лука и смешать его с толикой сахарного песку, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и наложить ее на больное место.

250—253. Радикальное средство от синуса

По свидетельству великого американского ученого доктора Н. В. Вокера, эта болезнь появляется вследствие неумеренного потребления молока, в особенности пастеризованного, и пристрастия к пище, содержащей много крахмала и сахара. Болезнь состоит в излишнем выделении и накоплении слизи в носовых пазухах. В России, Финляндии, Швеции, Сибири и других странах, где люди еженедельно ходят в паровые бани, эта болезнь почти неизвестна. Для избавления от этой напасти необходимо держаться следующих правил.

1. Немедленно прекратить в пищу потребление молока, в особенности пастеризованного, а также других молочных продуктов. По авторитетному утверждению доктора Вокера, молоко — продукт, дающий наибольшее количество слизи организму.

2. Больной синусом должен непременно ходить в русскую или финскую баню с сухим паром от каменки и париться первый год или два по два раза в неделю, а впоследствии раз в неделю. Помимо паренья веником больному следует еще подолгу потеть, лежа на полке. В это время вся слизь, накопленная за годы потребления жидкости, предназначенной природой для питания маленького теленка, вытечет из носу, а больной поймет, почему в России и Финляндии этой мерзости почти не бывает.

3. Автор совершенно уверен, что больше 90% больных синусом избавятся от этой болезни, следуя двум указанным выше правилам: исключением из своей пищи молочных продуктов и потеньем, и пареньем в бане. Но если некоторые остатки синуса после года лечения двумя описанными средствами все же будут чувствоваться, тогда больному надлежит последовать третьему правилу: совершенно не пользоваться газом для варки пищи,

отапливания своей квартиры и т. п. Следует закрыть газ совершенно и не пропускать ни капли газа в свою квартиру. Вместо газа пользоваться электрическими печами или плитами, отапливаемыми дровами или углем. Однако к последнему средству следует прибегнуть только в крайних случаях, а они бывают очень редки.

4. Каждому больному синусом перед тем, как пользоваться другими средствами, следует прежде всего начать лечиться замечательным и всегда верным средством великого ученого доктора Вокера, описываемым ниже. Разумеется, надлежит сразу же исключить из диеты молоко и все молочные продукты.

Натереть на терке хрен и взять его одну четверть пинты, добавить в ту же бутылку сок двух или трех лимонов. Получится довольно густой соус. Принимать внутрь половину чайной ложки этого соуса утром и столько же после полудня ежедневно. Конечно, это вызовет обильное слезотечение, но не следует обращать внимание на такие пустяки и настойчиво и упорно продолжать лечение весьма продолжительное время. Не следует подмешивать к этому соусу ничего другого, ибо всякое разжиживание сильно понизит целебные свойства лекарства. Не следует также пить воду или какие-либо другие напитки сразу после приема лекарства, а обождать хотя бы полчаса. Через несколько недель (а иногда и месяцев) пациент больше не будет «плакать» при приеме лекарства, чем меньше остается слизи в организме, тем меньше хрен «вышибает» слез. Точно установлено, что этот соус не раздражает почек, желчного пузыря и стенок кишок, однако при условии, что к соусу не будет прибавлен уксус. Уксус является производным продуктом уксусной кислоты, а ею часто прижигают бородавки. Можно себе представить то, что уксус делает с внутренними органами человека.

Примечание. Хрен должен быть свежим, не более чем недельной давности. Соус можно хранить в холодильнике сравнительно долгое время.

254. Астма и полезные сведения для астматиков

По авторитетному мнению великого ученого доктора Н. В. Вокера, астма — болезнь однородная с только что описанной болезнью — синусом: и та, и другая болезнь —

последствие избытка слизи в организме. Поэтому первейшим средством лечения астмы является тот же соус из хрена и лимонного сока, что и при лечении синуса. Однако, по учению доктора Вокера, для успешной борьбы с астмой следует раз и навсегда стать вегетарианцем и адептом только сырой вегетарианской пищи. Доктор Вокер знает много случаев, когда астматики вылечивались при помощи сырой вегетарианской диеты и пока они придерживались этой диеты, астма их не беспокоила, но коль скоро они переходили на вареную пищу и мясо и в особенности на пищу, содержащую крахмал, молоко и сахар, они вновь заболевали этой неприятной болезнью. Доктор Вокер рекомендует астматикам и всем больным пить сырые овощные соки.

255. Знахарский способ подачи помощи астматикам во время припадка

При внезапном (большей частью ночью) припадке глотать ячменный кофе, куски льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками. Держать в комнате астматика воздух всегда чистым и не позволять в ней курить, а если накурено и нельзя открыть окно, то следует очень близко к изголовью кровати больного поставить блюдце, наполненное нашатырным спиртом.

256. Повешение и удавление

Осторожно обрезать веревку, шнур, платок, поддерживая тело, чтобы повешенный не упал. Осмотреть целость гортани. Вынести на свежий воздух и положить с приподнятой головой. Очистить рот, нос и зев от слизи. Применить искусственное дыхание (короткими, но энергичными ударами по грудной клетке в область сердца). Подошвы и икры ног растирать щетками, сукном и приложить к ним горчичники или хреновники. Давать нюхать нашатырный спирт. Применять раздражающие клистер (клизмы) с солью и мылом.

257. Несколько слов о лечении полового бессилия

Следует перейти на диету из сырых овощей и сырых фруктов и потреблять очень большое количество сы-

рых овощных соков. В основном это чистый морковный сок. На первые два месяца следует совершенно исключить мясо из диеты, а затем можно перейти на диету доктора Мак Феррина.

Прочтите в настоящей книге главу «Отчего люди рано умирают...», и вы поймете, какую диету советует иметь этот великий ученый. По мнению очень многих ученых, половое бессилие развивается на почве недостаточного потребления в пищу некоторых, а иногда и весьма многих витаминов. Это было блестяще доказано на опыте с крысами. Крысам давали пищу, лишенную витаминов, и они от этого становились импотентами. Когда же им возобновляли подачу пищи со всеми витаминами, то животные вновь становились сильными в половом отношении.

Надо иметь отдых и сон от 8 до 10 часов в сутки. Паровые бани обязательны, ванны по системе доктора Мак Феррина тоже необходимы. Солнечные ванны должны сопутствовать пациенту всюду, и чем длительнее они, тем лучше. При этом не следует прибегать к аптекарским лекарствам, особенно к тем из них, которые действуют только на половую сферу, они действуют как кнут на выбившуюся из сил лошадь, но ухудшают общее состояние больного, а не улучшают его. Промывание толстой кишки при помощи колоник-машины и частые клизмы настоятельно необходимы. Два небольших (от трех до шести дней) и одно длительное (от 25 до 30 дней под наблюдением врача) голодание помогут больше всего.

Необходимо прекращение употребления алкогольных напитков, кофе и чая. Салаты из сырых овощей надо есть два раза в день и непременно прибавлять к ним корнеплоды: морковь, репу, свеклу. Многие специалисты по диете рекомендуют есть ежедневно пшеничный хлеб отрубистых сортов. Некоторые старые опытные врачи советуют купить в аптеке комплект расширителей заднего прохода. Из четырех расширителей следует вставить в задний проход сначала самый маленький, а потом всё больший и больший. Всем мужчинам, страдающим импотенцией, необходимо пользоваться такими расширителями. Вы изумитесь, какую огромную пользу приносят они в данном случае.

Великий ученый доктор Мак Феррин признает, что первейшим средством лечения должно быть такназы-

ваемое вымачивание. Для этого надо с вечера налить три четверти ванны воды температуры тела. Надо оставить кран, из которого течет горячая вода, открытым настолько, чтобы вода в ванне продолжала оставаться той же температуры. В такой нейтральной ванне следует оставаться в продолжение всей ночи и, конечно, спать в ней всю ночь. Так следует делать в течение тридцати дней.

Доктор Вагнер — автор книги «Популярные методы натурального лечения» — советует вечером перед сном налить воды в два таза: один горячей воды, другой холодной. В этих тазах надо сидеть попеременно, то в одном, то в другом, продолжительностью одну минуту по часам. Пересаживаться из таза в таз следует от десяти до [illegible] раз в вечер.

Всемирный авторитет по физкультуре мудрейший Бернарр Макфадден рекомендует наколоть мелко фунта полтора льда и завернуть его в марлю, сложенную в восьмеро, и держать эту связку льда сначала у основания мозга в течение минуты, затем приложить к ребрам в области сердца и держать минуту и, наконец, приложить лед к мошонке на одну минуту. Если проделывать эту операцию несколько раз в день, от 9 до 15 минут каждый раз (т. е. 3—5 раз прикладывать лед к указанным трем местам), то будто бы это восстанавливает сексуальную способность лучше всяких лекарств.

258—259. О сердечных болезнях

1. Причина всех сердечных неполадок — неправильная диета, а поэтому и лечение сердечных болезней может быть только диетическое. По авторитетному утверждению маститого ученого доктора Н. В. Вокера, молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. При употреблении в пищу хлеба, картофеля, риса и прочих продуктов, содержащих крахмал, происходит засорение крови молекулами крахмала. Сердце бывает здорово тогда, когда оно качает чистую кровь, но когда кровь засорена, то такую кровь сердцу очень трудно качать. Самый рациональный способ лечения всех сердечных болезней — сырая вегетарианская диета и обильное потребление сырых овощных соков. Следует полно-

стью исключить из диеты все крахмалы, молочные продукты и сахар.

2. Для микроскопически маленького облегчения сердечных болей русские знахари издревле советовали больным сердцем пить чай из цветов фиалок. Пить его надо долго и упорно, много раз в день. В архиве автора этого лечебника остается еще несколько средств от сердечных болезней, в том числе и лечение наперстянкой (дигиталис). Врачи официальной медицины пользуются наперстянкой не более 60 лет и переняли этот способ лечения у знахарей, которые пользовали больных сердцем этой травой уже много столетий. Однако наперстянка не излечивает сердечных болезней, а только дает облегчение.

Автор нисколько не кается, что поставил перед сердечными больными альтернативу: или стать на диету доктора Вокера и забыть навеки, что такое сердечные неурядицы и всегда иметь «здоровье волевое» или «сыграть в ящик» и уйти преждевременно на глубину шести футов под землю.

ЗНАМЕНИТЫЙ СВЯЩЕННЫЙ МОНГОЛЬСКИЙ ЦЕЛЕБНЫЙ ИСТОЧНИК ХАЛУН АРШАН *

В Монголии, на юге от города Хайлара, у подножия Хинганских гор находится известный всему миру священный монгольский целебный источник Халун Аршан, слава о котором гремит на всю Азию и большую часть Европы. При источнике имеется очень большой курорт. Все чающие исцеления своих недугов обычно обращаются к ламам (буддийские священнослужители, но вместе с тем и лекари монгольской народной медицины). Ламы, после опроса больного, назначают ему курс лечения.

Примечательной особенностью этого источника является уже то, что если смотреть на него сверху, то видите контур гигантского человека, распластанного среди каменей гор. Будучи глубоко религиозными, ламы твердо верят, что источник создан по образу и подобию человека, никем иным, как Богом, а поэтому часто назначают

* Раздел дается в сокращении.— *Прим. ред.*

страдающим головными болями ванны в «голове» гиганта-источника, с больными ногами в «ногах» и т. д. Европейцы, в особенности врачи, считают подобные действия лам суеверием. Однако все лечившиеся в Халун Аршане (и разумеется вылечившиеся там) находят действия лам совершенно правильными и утверждают, что ламы знают, что они делают, лечить умеют, как никто в мире. Автор лично знаком с десятком лиц, лечившихся и вылечившихся в этом источнике. Все они единогласно утверждают, что своими глазами видели груды из сотен костылей, брошенных ревматиками и паралитиками за их полной ненадобностью после лечения в священном целебном источнике.

Какие же болезни излечиваются водами этого источника? Легче перечислить те, которые не вылечиваются, чем те, что излечиваются. В истории человечества не было и нет такого магического пера, которое описало бы все чудеса лечения болезней водами этого источника, в особенности так называемых неизлечимо больных. Без страха [illegible] можно сказать, что если собрать вместе все целебные источники мира и помножить их целебную силу на тысячу, то и в этом случае не получилось бы и тысячной доли целебной силы источника Халун Аршана. Так поистине велика, всеобъемлюща и феноменальна целебная сила этих священных вод. Читатель жаждет, конечно, более подробного описания чудес лечения водами этого источника. Все последующее изложение будет ответом на его вопрос, а теперь автор спрашивает каждого читателя своего лечебника: где на нашей планете, кроме Халун Аршана, вы найдете источник, где на расстоянии десяти шагов разница в температуре воды была бы 34 градуса по Цельсию?

И еще: в каком уголке земного шара, кроме Халун Аршана, вы найдете источник, который сам, без помощи человека, ставил бы диагноз больному? В день прибытия больного к водам источника лама обычно назначает новичку ванну в 12 градусов Цельсия. Это место находится приблизительно в центре «груди» гиганта-источника и называется Священный Цинкир. Эта диагностическая ванна определит, чем болен пациент, ибо после принятия ванны боли в разных частях тела больного только усилятся, а не затихнут. Но это еще не все: главный сюрприз впереди. Предположим, что больной несколько лет тому назад имел болезнь почек, но как-то

временно залечил их и в последнее время почки этого пациента не беспокоили. Однако, если года через два-три или больше почкам этого пациента предстояло бы заболеть вновь, то после принятия ванны в Священном Цинкире, боли в почках необыкновенно обострились бы, а это значило бы, что гигант-человекообразный источник крикнул на все хинганские горы: «О, человек, через два-три года ты должен был бы заболеть почками в еще большей степени, чем болел пять лет тому назад, но ты счастлив, что окунулся в воды Священного Цинкира и узнал, какую часть твоего тела следует лечить немедленно. Иди сейчас же к ламе, он предпишет тебе несколько почечных ванн, и ты навеки расстанешься со своим недугом».

Обыкновенно в Цинкире принимают 10 ванн. После Цинкира холодные, а затем горячие ванны сменяют холодные. Если пациент болен, скажем, сердечной болезнью, то ламы предпишут ему много всяких ванн, кроме «сердечной» ванны, но в конце концов, этот больной примет много больше «сердечных» ванн, чем остальных. То же и при всех иных болезнях.

Источник подразделен на ванны для страдающих от следующих болезней: уши, глаза, нос, рот, ноги, спина, сердце, голова, почки, желудок, легкие и многие другие. Источник излечивает раз и навсегда все кожные болезни и экзему всех разновидностей, включая хроническую и злокачественную. Больные сердечными болезнями, зачастую в тяжелой форме, лечатся холодными ваннами, и результаты лечения всегда бывают хорошие.

Страдающие головными болями лечатся в ванне, круглогодовая температура которой равняется как раз нулю градусов Цельсия, и это вопреки тому, что зимы в Халун Аршане бывают так холодны, как в Иркутске, а летом зной достигает почти ташкентской жары.

Те, кто никогда не был на водах Священного источника, думают, что чрезмерно холодные ванны его могут принести простудные заболевания. Наблюдение же говорит, что заболеть простудой от холодных ванн источника совершенно невозможно. По утверждению китайцев, маньчжур и монголов и согласно стародавним преданиям, за несколько тысяч лет существования Священного источника еще не было ни одного случая простуды от холодных ванн.

Так называемая «ранняя ванна» имеет славу на всю

Азию. Эта ванна расположена «в груди» гиганта-источника. Следует только окунуть в эту ванну больного с огромной раной или порезом, как края раны начинают уже заживать и срастаться, а кровотечение немедленно прекращается.

Ни в каком другом месте земного шара человек не имеет такого колоссального (волчьего) аппетита, как в Халун Аршане. Этот аппетит поистине феноменален. Перед едой люди в Халун Аршане бывают настолько голодны, что буквально трясутся. Отчасти это объясняется высокоцелебными минеральными ваннами, а еще и тем, как некоторые утверждают, что источник находится на высоте примерно семи тысяч футов над уровнем моря.

Установлен непререкаемый факт: за время пребывания в Халун Аршане в течение только одного летнего сезона организм необыкновенно омолаживается и буквально перерождается. Многие приписывают это явление правильному и быстрому обмену веществ.

Неврозы всех разновидностей исчезают быстро и бесследно после одного летнего сезона лечения. Многие приписывают это большой разнице температур целебной воды и воздуха. Женские болезни излечиваются в короткий срок и радикально, а главное, раз вылечившиеся никогда не жалуются на повторение болезни. Это подтверждают тысячи монголок и иностранок, лечившихся водами Священного источника.

Всех новоприбывших предупреждают, что следует строго подчиняться предписанию лам в отношении выбора ванн, не позволять себе легкомыслия лезть в первую попавшуюся ванну или скакать из горячей воды в холодную «по своему усмотрению». Подобного рода оплошность может принести ухудшение болезни, обморок и иные очень неприятные последствия. Вот разительный тому пример. Во время оккупации Маньчжурии японцами из Японии приехала на воды Свяшенного источника группа японских медиков-студентов во главе с профессором. Одержимые надменностью победителей-завоевателей, они, конечно, не обратились к ламам за советом, а, следуя своему национальному обычаю, забрались все до одного в очень горячую ванну источника. По истечении тридцати с небольшим минут все японские студенты впали в обморочное состояние. Курортная публика бросилась спасать студентов. Их в бессознательном состоя-

нии вытаскивали из вод источника и оказывали первую помощь. Хорошо еще, что кто-то заметил вовремя, что студенты страны Восходящего Солнца уходят под воду один за другим. Небезынтересно отметить, что горячая ванна источника, куда очертя голову забрались японские студенты, имеет огромную целебную силу в отношении некоторых серьезных болезней, но ламы строжайше наказывают пациентам не оставаться в этой ванне больше десяти минут. Двадцатиминутное пребывание в этой ванне приносит вред и ущерб здоровью, и, как показал пример с ватагой студентов, более чем получасовое пребывание кончается сильным обмороком и онемением всего организма. Это одиннадцатое чудо мира и природы!

Теперь автору хотелось бы писать не стальным пером, а огненным, которым можно было бы выжечь его послание в сердцах и душах всех «безнадежно» больных обитателей нашей Земли и вселить в них надежду на полное выздоровление от многих так называемых неизлечимых болезней: «Если Вы очень серьезно больны и много лет безрезультатно лечились, поезжайте на Священный монгольский минеральный источник Халун Аршан! Если Ваша болезнь принадлежит к одной из описываемых в этом очерке категорий, то поезжайте на воды всеисцеляющего источника при первой возможности! Можно с уверенностью сказать, что более чем 90 процентов из так называемых «безнадежных» навсегда оставят свои «хворобы» в этом источнике!»

ОТЧЕГО ЛЮДИ РАНО УМИРАЮТ, ВСЕГДА БОЛЕЮТ И НЕ ЗНАЮТ ПРИЧИН СВОИХ НЕДОМОГАНИЙ

По утверждению великого ученого доктора Н. В. Вокера, почти все болезни и преждевременная смерть людей зависят главнейшим образом от неправильной диеты, от недопустимых смесей в нашей пище и в конечном итоге от засорения и деформации толстой кишки. Автор излагает в данной главе взгляды доктора Вокера конспективно кратко, надеясь отчасти на то, что в сравнительно недолгом будущем книги доктора Вокера и других уче-

ных будут переведены на русский язык и предложены читателям «Библиотекой здоровья» П. М. Куренова.

Доктор Вокер на всех своих лекциях говорит, что невежественный обыватель считает себя «гигантской трубой-инсинератором, в один конец которой пища входит, а из другого выходят отбросы». «Бросай в трубу, что хочешь,— все сгорит!» — думают почти все. Да, сгореть-то сгорит, но там же сгорит от 25 до 50 лет нашей жизни!

Выдающийся немецкий врач-хирург сделал 280 посмертных вскрытий и в 240 случаях обнаружил, в каком ужасном состоянии находится толстая кишка у большинства людей.

Это результат излишнего потребления печеной, вареной и жирной пищи. Главным образом, крахмальной пищи — хлеба, круп, пирогов и т. д. Вся толстая кишка показывает ужасный недостаток необходимого жизненного питания. Для оздоровления, омоложения кишечник должен быть очищен и оздоровлен полезной, свежей пищей, морковным и целительным соками, что и является органическим питанием для толстой кишки и всего кишечника.

Отчего же скопляется так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора Вокера, главным образом от потребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, прибавляют в нее своеобразную «крупу». Кровь в циркуляции имеет тенденцию освободиться от этой «крупы» и, в конце концов, устраивает для нее складочное место то там, то сям. Вареная, печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «нести» все, попадающееся на ее пути, к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает, скажем, 40 000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя через толстую кишку, оставила слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает

сильно нарушенной и почти недействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу. В США врачи-натуропаты и хиропрокторы имеют так называемые колоник-машины для промывки толстой кишки. По учению доктора Вокера и других авторитетов, всякое лечение должно начинаться с рентгеновского снимка толстой кишки и промывания толстой кишки этой машиной. Опытный доктор-натуропат определит, сколько требуется дать этих колоник. Иногда бывает нужно после полдюжины ежедневных промываний еще три промывания в неделю — второй месяц и одно промывание в неделю — третий месяц. Изредка бывает достаточно 12—15 промываний. Во время колоника пациент видит, что из него идет по стеклянной трубке. Чаще всего идут газы, газы и газы во время первого колоника, и больной изумляется, откуда у него столько газов!

Помимо промывания при помощи колоник-машины следует прибегать довольно часто к клизме. По указанию лучших авторитетов, клизму надо принимать на коленях и локтях. В кружку наливать две кварты теплой воды и сок от половины лимона.

Правила для клизм по доктору Вокеру. Резиновая трубка должна быть не больше, чем в толщину карандаша и по возможности мягкая. Вазелином смазывать трубку нельзя, ибо минеральные вещества — тела мертвые, неорганические и они запаковывают поры частей нашего организма. В США в аптеках продается вещество, отдаленно напоминающее вазелин, но приготовленное из растительных препаратов, им и надо пользоваться. Наконечника для резиновой трубки употреблять не следует. Надо довольно густо намазать нижний конец резиновой трубки на протяжении 24 дюймов этим растительным препаратом и им же смазать внутри и снаружи задний проход и, вставив нижний конец резиновой трубки в задний проход, продолжать понемногу всовывать трубку больше и больше до тех пор, пока не всунете на 20—22 дюйма. Иногда толстая кишка имеет преграды, и конец трубки упирается в эти преграды и не идет дальше 5—6 дюймов. Не следует употреблять усилий и не надо пытаться всовывать трубку дальше, ибо в подобных случаях следует довольствоваться возможным и так принимать клизму.

Один хороший знакомый автора, популярный лектор

здоровья, формулирует свою точку зрения на вопрос: «Отчего люди рано умирают и всегда болеют»,— следующим образом:

— Ошибки прошлых лет в нашем питании очень серьезны и их можно перечислить в таком порядке.

1. Усиленное питание белками, вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

2. Незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое кипячение, вываривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

3. Белый хлеб, сладкие булки, пирожные, излишки сладостей и сахара вследствие чего всегда избыток кислот в крови и постоянное брожение углеводов в желудке. С другой стороны, недостаток щелочных продуктов в нашем питании делает невозможной необходимую нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и брожения углеводов.

4. Упорное, на протяжении двух-трех поколений, избегание, особенно в течение зимних месяцев, употребления в пищу сырых овощей, зелени и фруктов, в которых только и заключаются минеральные соли и витамины.

5. Постоянное применение слабительных средств, отсутствие отрубистых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызвало хроническую вялость желудка и толстой кишки, что, в свою очередь, приводило к застоям пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и особенно пивом — преждевременно разрушает почки и печень еще до 40-летнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15—20 лет.

7. Нежелание внимательно следить ежедневно за всеми отправлениями своего организма, нежелание оставлять укоренившиеся привычки неправильной еды, питья, излишки в том или другом пищевом продукте приводит всегда к заболеваниям на почве неправильного обмена веществ в организме и благодаря такой небрежности происходит злоупотребление ненужными часто лекарствами, избегнуть которых возможно правильной диетой и рациональным питанием.

Великий ученый доктор Вокер — вегетарианец и адепт

сырой пищи. Он основатель терапии овощных соков и непререкаемый авторитет в толковании диеты и здоровья. Он имеет дипломы: и доктора Медицины, и доктора Остеопата, и доктора Натуропата, и доктора Наук. Как истинный врач, т. е. врач по призванию, доктор Вокер решил посвятить свою жизнь отысканию основных причин разных болезней, чтобы, уничтожив основную причину, оздоровить больного совершенно.

Несколько слов о диете доктора Вокера. Исключаются им из диеты совершенно: продукты, содержащие крахмал: хлеб, картофель, рис и пр. (картофель в сыром виде доктор Вокер очень рекомендует, ибо сырой картофель — естественный сахар, которого организм требует); сахар, в особенности белый, т. е. рафинированный (вместо сахара он рекомендует употреблять мед); мясо, рыба, яйца, печеная, вареная и жареная пища; чай, кофе, какао, шоколад, молоко, все спиртные напитки, соль белая (ее следует заменить зеленой растительной солью), все консервы, черный перец и уксус, щавель и ревень в вареном виде, курение, жевание и нюхание табака.

На молоке следует остановиться подробнее. Помимо доктора Вокера и доктора Гартэна (автора трактата о лечении голодом, приводимого в этом Лечебнике) еще и великий 78-летний доктор-натуропат Мак Феррин, автор 64 книг о здоровье, разносит молоко в пух и прах. Он утверждает, что молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питания взрослого человека, а только для очень маленького теленка, пока он еще не может есть твердой пищи. Он пишет, что никогда не следует пить молоко за обедом, ужином и завтраком. Многие утверждают, что, питаясь в течение 15—20 дней одним только молоком при такой молочной диете, больные очень сильно улучшают свое здоровье. При молочной диете помогает не молоко, а замаскированная голодовка. Потребление молока, в особенности пастеризованного, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют. Великий врач патетически заключает: ни при каких обстоятельствах человек не может считать себя здоровым, если он будет продолжать барахтаться в молоке! Так доктор Мак Феррин очень эффектно кончает свое описание «полезности» молока, а доктор Вокер начинает свое со следующей убийственной фразы:

«Принято считать, что коровье молоко — наша наиболее здоровая пища. Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи, от колыбели и до гробовой доски для человека молоко является самым предательским продуктом и причиняет потребителям его простудные заболевания; инфлюэнцу, бронхиальные болезни, астму, сенную лихорадку, воспаление легких, чахотку и синус».

Таковы результаты почти полувекового изучения доктором Вокером этого вопроса.

В коровьем молоке на 30% больше казеина, чем в женском молоке. Казеин — вещество, формирующее кости. Корова имеет от 1000 до 2000 фунтов веса, когда она достигает максимального роста, а человек всего 200 фунтов. Из казеина делают расчески, гребенки и самый крепкий столярный клей (вспомните утверждение доктора Мак Феррина, говорящего, что от потребления молока суставы черствеют, а артерии твердеют). При пропуске молока через сепаратор весь казеин уходит в «обрат», а не в сливки, поэтому доктор Вокер не против того, чтобы люди наливали ложку или две сливок или сметаны в их салат. Однако сильно увлекаться сливками доктор Вокер тоже не рекомендует, особенно в зимнее время, ибо от сливок так же как и от молока, при большом их потреблении, образуется много слизи, а слизь — причина простудных заболеваний, перечисленных выше.

Утверждение торговцев молоком, что будто пастеризация молока убивает бациллы: тифозные, молочной лихорадки и других опасных болезней, не соответствует действительности, ибо для этого потребовалось бы поднять точку кипения молока до 195—230°, но тогда сливки не могли бы подниматься наверх, что было бы коммерчески невыгодно для торгующих молоком.

Доктор Мак Феррин в течение, кажется, 15 лет был вегетарианцем, потом отказался от этого, но и он настаивает на питании главным образом сырыми овощами и фруктами, однако, по Мак Феррину, один раз в день можно есть мясо, но чтобы на нем не было ни капли жира. Вместо мяса есть кусок рыбы. Яйца, по Мак Феррину, могут быть употребляемы в пищу в крайне ограниченном количестве и не каждый день. Не рекомендует он ничего жаренного на сковородке.

В отношении хлеба точка зрения доктора Мак Феррина сходна с мнением доктора Вокера. Первый утверждает, что если не все, то очень многие болезни желудоч-

но-кишечного тракта от хлеба, который редко хорошо переваривается, а чаще всего киснет и дает обилие газов. Он же неоднократно повторяет и просит всех своих читателей так тщательно пережевывать хлеб, чтобы он превращался в жидкость еще во время жевания, так как, по утверждению этого эскулапа, хлеб начинает перевариваться еще во рту. Как утверждают оба великих врача, нельзя есть хлеб вместе с мясом и вообще нельзя есть протеины с крахмалом за один присест. Поэтому мясной обед доктор Мак Феррин рекомендует есть только с сырыми и вареными сочными овощами. Доктор Вокер заменяет хлеб орехами (грецкие, миндальные и бразильские орехи). Ваш покорный слуга вот уже три года хлеба в глаза не видел и может похвастаться, что здоровье имеет «воловье». Доктор Мак Феррин разрешает есть хлеб только до 45-летнего возраста. От 45 до 50 лет следует, по его совету, потреблять очень малое количество хлеба, а после 50 лет — ни крошки хлеба! Видимо, и он может воскликнуть:

— Да здравствуют орехи!

Китайский, индийский и цейлонский чай содержат в два раза больше веществ, подобных кофеину, чем кофе. В США в магазинах продуктов для здоровья продается мятный чай. Этими суррогатами чая и следует пользоваться, однако не следует кипятить такой чай после заварки. Следует вскипятить воду, а затем убавить огонь настолько, чтобы всякое кипение прекратилось, кипяток продолжал бы очень сильно греться, а заваренный чай оставить настаиваться десять-пятнадцать минут. Кофе следует заменить ячменным кофе или кофе из винных ягод. Однако, если вы потребляете слишком много кофе, то нельзя сразу переходить на ячменный кофе. Надо пить и тот и другой кофе, уменьшая с каждым днем потребление кофеинового и увеличивая количество ячменного. Отучившись раз от вредного кофе, никогда не следует начинать пить его вновь. Сколь бы сладко вас ни уговаривали ваши родные и знакомые «откушать» чашечку кофейного зелья, следует категорически отказаться. Когда вы бываете в ресторане, в гостях или в дороге, то просите подать вам вместо кофе и чая просто горячей воды. На улыбки знакомых и кельнерш не обращайте внимания, ибо смеется тот, кто смеется последним! Между прочим, как сказано выше, нельзя сразу бросать пить кофе, потому что человек становится при этом страшно

первным, а постепенный переход на ячменный или растительный кофе безболезнен.

Доктор Вокер никогда не ест супов, а ест главным образом салаты. В своей книге «Диета и салаты» доктор Вокер указывает более восьмидесяти рецептов приготовления салатов. Для того чтобы иметь стопроцентное здоровье, надо есть салат два раза в день. Самыми употребительными в диете доктора Вокера ингредиентами при приготовлении салата являются следующие: салат (растение), сельдерей, салат «ромэйн», морковь, авокадо, бананы, помидоры, петрушка, творог, мед, винные ягоды, финики, изюм. Это наиболее распространенные, а помимо их есть множество других, о которых можно узнать из книг доктора Вокера. Приготовляя салат, следует употреблять только шесть или семь из указанных ингредиентов, мелко накрошив овощи, и есть с прованским маслом.

Теперь узнаем, как доктор Вокер делает приправу-подлив для салата «элексир жизни». Надо купить прибор с электрическим мотором и быстро вращающимися ножами. Перед приготовлением приправ к салату следует включать этот прибор, и мотор пусть гудит на всю комнату, в этот прибор следует бросать следующие продукты: одну картошку среднего размера со шкуркой, разрезав ее на шесть-восемь частей; яблоко со шкуркой и семенами, разрезав его на шесть-восемь частей; одно авокадо среднего размера, выбросив из него шаровидную косточку и шкурку; влить сок одного лимона и апельсина; один банан среднего размера без шкурки; один стручок красного стручкового перца; одну луковицу среднего размера или три ростка зеленого лука; две головки чеснока среднего размера; четыре столовые ложки меда, четыре столовые ложки прованского масла; одну восьмую чайной ложки растительной соли; две столовые ложки изюма; шесть фиников, предварительно выбросив из них косточки, чтобы не поломать ими ножи электрической машинки; шесть винных ягод; одну треть пачки сливочного несоленого масла; одну восьмую фунта швейцарского, ноздреватого сыра. «Подлив» готов, и его можно хранить в холодильнике несколько дней. Этот подлив даст все витамины и минералы. При пользовании им не будете знать, куда девать силы, энергию и избыток здоровья.

Для того чтобы иметь цветущее здоровье, надо пить

сырые овощные соки. Никакой другой продукт в мире не даст столько здоровья, сил и энергии, сколько овощные соки.

Отвечая уверенно и решительно на вопрос: отчего люди всегда болеют и столь недолговечны,— маститый учитель доктор Мак Феррин поучает, что «двуногие существа, осмеливающиеся называть себя людьми, не знают такой простой истины, что наша кожа — живой организм и что в организме накапливаются токсины (ядовитые вещества), от которых мы должны постоянно освобождаться. Высчитано с точностью «архимедовского пи», что человек должен выделить через поры своей кожи в три с половиной раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки! Этого можно достигнуть только при помощи паровой бани с веником. Надо ходить в русские или финские бани не меньше раза в неделю и париться нещадно, а также потеть в паровом отделении не меньше 20—30 минут. Многие русские переняли дурной пример довольствоваться лоханкой-ванной. Одна из наиболее значительных причин, почему Россия стала величайшей державой мира,— баня с паром и веником».

Доктор Мак Феррин ежедневно утром принимает ванну и считает колоссальным злом, что люди употребляют мыло, которое только сушит кожу. В ванне, горячей немногим больше, чем температура тела, следует находиться полчаса. Затем энергично натереть кожу кукурузной крупой. Кроме того, доктор Мак Феррин еще с вечера делает в тазике очень соленый раствор, пропитывает этим раствором мохнатое полотенце и немного выжимает его. После натирания кукурузной крупой следует выпустить из ванны горячую воду, налить холодной и опуститься в эту воду ровно на одну минуту, а затем «пилить» все части тела пропитанным солью полотенцем. Когда, после натирания мохнатым соленым полотенцем, тело станет красным, как омар, вы можете считать, что ваша кожа есть живой организм. Надо заметить, что доктор Мак Феррин — человек свободного труда и может это делать по утрам. Но можно это проделывать и возвратясь с работы, только перед сном. При этом всегда помогает гимнастика (кукурузная крупа не засоряет водопроводных труб).

Солнечную ванну следует принимать каждому не менее двух раз в неделю. В XX веке во многих городах

5 Заказ 1719

будет запрещено строить дома без площадки для солнечных ванн на крыше дома!

Думается, что многие, прочитав в этом лечебнике трактат доктора Гартэн о лечении голодом, хотели бы повидаться и поговорить с доктором Гартэн. Но он почти все время ездит по всему миру с лекциями. Был он и в Индии, и в Тибете, и в Китае, и во всех странах Северной, Центральной и Южной Америки. Изредка приезжает в Лос-Анджелес и то только на 2—3 недели. В последний раз в беседе с автором доктор Гартэн сказал, что сотни людей хотели бы у него лечиться, но он не может их лечить, так как занят лекционным турне и обучением докторов-натуропатов.

ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДОМ

(По доктору М. О. ГАРТЭН)

Одним из самых важных и наименее понятных путей к сохранению и восстановлению здоровья является продолжительное добровольное голодание. История указывает, что голодание, т. е. полное воздержание от пищи, издавна рекомендовалось и является частью обрядов трех великих религий: Христианской, Буддийской и Магометанской. Библия говорит нам, что Христос постился сорок суток, а у магометан ежегодный пост «Рамадан» продолжается целый месяц полного воздержания от пищи от восхода и до захода солнца. Даже многие племена Востока придерживаются строгого поста.

Медицинская наука Запада осудила постничество на том основании, что он был нужен только для чисто религиозных целей, как содействие очищению души, но никакой пользы для тела не давал. На самом же деле голодание без сомнения может восстановить здоровье больного тела быстрее всего. Возможно, что идея воздержания от пищи для борьбы с болезнью так проста, что правоверные медики относятся к ней отрицательно.

Однако факты доказывают совершенно обратное. Всего несколько лет тому назад известный американский писатель Эптон Синклер собрал очень богатый материал по этому вопросу. Выступая на страницах больших журналов Америки, он обратился к своим читателям с пред-

ложениями обменяться своим опытом по лечению голодом. Он задал им следующие вопросы: сколько раз они постились, сколько дней продолжался пост каждый раз, советовались ли они с доктором до и после поста и, наконец, каковы были результаты? Из ста семнадцати откликнувшихся сто получили после голодовки громадное улучшение в состоянии здоровья. Из семнадцати человек, кому голод не помог, некоторые сознались, что прерывали его или им что-либо мешало.

Несмотря на то, что это произошло много лет тому назад, когда знания о пользе голодания были незначительными, столь высокий процент улучшения здоровья указывает на большую ценность такого способа лечения.

Рассмотрим так называемые неизлечимые болезни. Голод совершенно вылечил проказу в 21 день, а такие болезни, как рак и сердечные заболевания, часто совершенно излечиваются голодом (хотя это не относится к слишком застарелым болезням). Малокровие и Брайтова болезнь, т. е. различные виды нефрита, детский паралич, язва желудка, пиорея, синусит и катаральное состояние — все облегчается и совершенно излечивается голодом. Полный голод от одного до четырех дней полностью вылечивает обыкновенную простуду, если позаботиться о гигиене толстой кишки и других оздоравливающих мерах, указанных в этом курсе.

Конечно, перспектива голода многих пугает. «Как же я смогу работать?» — спрашивает один, или: «Как я смогу устоять на ногах, если перестану есть?» — беспокоится другой. В таких случаях, конечно, каждый ощущает приступы голода, пропустив две-три еды, но такое состояние продолжается недолго. Фактически «муки голода» человек чувствует только первые два дня, а после появляется чувство легкости и обострения всех органов чувств. Желание покушать иногда приходит на пятый день голодания, но после этого обыкновенно постящемуся бывает даже неприятно смотреть на пищу. Были случаи, когда постящегося тошнило при виде пищи. После первых дней голодовка становится совершенно легкой и таковой остается до самого конца, когда возвращается нормальный аппетит.

Обыкновенно плохой вкус во рту и толстый налет на языке сопровождается дурным запахом изо рта. Часто учащается биение пульса до 120 или падает до 0. Случаются даже тошнота, головокружение, накопление слюны,

слабость, перхота в горле, небольшая простуда и понос, появляющиеся на самое короткое время. Хотя все эти симптомы и неприятны, настоящей опасности они собой не представляют, потому они являются вспомогательными процессами очищения организма.

Естественно, что дальше следует потеря в весе. Такая потеря очень быстра в начале голода и постепенно уменьшается; тучные люди гораздо быстрее теряют вес, но средняя потеря бывает от одного до двух фунтов в день.

Отдых крайне желателен во время голода. Поэтому для такого процесса омоложения санатории являются наиболее желательным местом. Но это совсем не значит, что голодающий должен отказаться от всякой деятельности; это значит, что нужно сохранять и экономить энергию. При кратком голодании можно продолжать легкую работу, но не переутомляться.

Главное, что нужно при голодовке, это держать тело в тепле. Ни в коем случае вы не должны чувствовать холод; это не только неприятно, но и опасно. Я рекомендую пользоваться бутылками с горячей водой у ног в холодную погоду, чтобы избежать холода.

Часто возникает вопрос: «Сколько воды нужно пить во время голодания?» Существует несколько школ по этому поводу; одни советуют голодовку без воды, другие рекомендуют пить не меньше галлона воды в день. Практический опыт показал, что жажда пациента сама подскажет, что именно нужно ему в данном случае. Как только пациенту захочется пить, он должен выпить стакан свежей чистой воды.

В связи с этим возникает и другой вопрос: можно ли при голодании пить фруктовые соки, бульоны и прочее, в добавление к воде? Голод означает воздержание от пищи; это не значит воздержание от воды, но также не значит, что с водой можно пить и фруктовые соки (это составляет особый вид диеты). И ни в коем случае голод не означает, что больному можно пить молоко.

В некоторых местностях трудно достать хорошую чистую и свежую воду. В таких случаях рекомендуется пить дистиллированную воду, которую можно купить в больших пятигаллонных бутылях. Для улучшения вкуса к дистиллированной воде можно прибавить немного минеральной воды. Минеральную воду можно приготовить дома, прибавляя к дистиллированной воде «вершки»

корневых овощей, как-то моркови, бураков, сельдерея и других. Такие вершки можно достать бесплатно на базарах. По традиционной глупости, эти вершки от овощей выбрасываются, хотя во многих случаях они содержат больше минералов, чем та часть, что продается. Ваш зеленщик будет с удовольствием приберегать для вас любое количество этой зелени.

Между прочим, вы найдете вершки бураков очень вкусными в салате, если их помыть и порезать сырыми или отваренными не более пяти минут.

Возвратимся к нашей минерализированной воде. Мы накрошим вершки овощей кусочками и опустим их в дистиллированную воду на ночь. За ночь вода поглотит определенные магнетические силы, поглощенные растением из солнечных лучей. Вкус такой воды будет освежающим. Кроме того, в воде растворятся также и минералы, и частицы элементов переходят от растения в воду.

Возникает также вопрос о промывании желудка во время голода. Мои наблюдения укрепили меня в убеждении, что время от времени промывание толстой кишки не только не принесет вреда, но и очень поможет общему процессу очищения. Это особенно полезно в самом начале голода. Я не думаю, чтобы промывания сильно ослабляли пациента, или же, что они впоследствии настолько ослабят мускулы кишечника, что могут повлечь за собой закрепление желудка.

Где кончается голодовка и где начинается настоящий голод? Когда человек больше не принимает пищи, его тело просто питается своими запасами. Когда истощаются эти запасы, мы обыкновенно находим, что организм избавился от токсинов, заражающих нашу кровь, которых было много в организме до начала голодовки. В этот момент голодовка окончилась и начинается истощение голодом. Голодовка кончилась, ибо очищение организма и его омоложение уже закончены: теперь тело может снова строить новые здоровые клеточки. Как долго должна продолжаться голодовка? Это всецело зависит от здоровья пациента, его образа жизни, а самое главное — от свойства его заболевания.

Разумеется, что истощенные и ослабленные болезнью пациенты не должны прибегать к длительной голодовке; хотя люди, не закончившие голодовки, не достигнут благоприятных результатов. В случае застарелой

болезни, обострявшейся годами и вылившейся в тяжелую форму, ясно, что, кроме законченной голодовки, ничто в мире не поможет.

После конца голодания всегда возвращается здоровый, нормальный аппетит, налет на языке исчезает вместе с неприятным вкусом во рту и плохим запахом изо рта. Моча, которая могла быть цветной, снова становится чистой, а температура и биение пульса возвращаются в нормальные рамки.

Весьма важен переход от голода к нормальному питанию. Я знаю о случаях, когда голодавший вчера человек объедался на следующий же день. В одном случае, например, пациент, голодавший две недели, посетил итальянский ресторан и съел несколько тарелок макарон. Как и [illegible], этот пир и был его последним.

Меня часто спрашивали, почему голоду придается такая исключительная важность. Ответ очень прост. Голод является самым радикальным способом для возвращения больного тела в состояние вибрирующего здоровья. Тело человека можно сравнить с машиной окисления. За 24 часа в нем сгорает топливо, равное фунту жира. Если мы прекратим подачу такого топлива, организм сразу же меняет процесс своего снабжения. Процесс окисления должен продолжаться. И снабжение этим топливом происходит за счет запасов внутри тела. Из чего же они состоят? Экономика, созданная природой, употребляет в топливо частицы, наименее нужные организму. Сперва идут на топливо совершенно не нужные и лишние ткани, как наросты, струпья, срастания, которые накопились и только мешают правильной работе организма. Человек, весящий 150 фунтов, в среднем теряет около фунта в день во время голодовки. Как просто и эффективно можно отделаться от болезни, только прекратив прием пищи на короткое время!

Как чувствует себя человек во время голодовки? Какие впечатления получены от среднего пациента? Обыкновенно чувство голода в первый день сопровождается и нервной раздражительностью. Можно подумать, что природа подготовляет человека к искуплению той громадной пользы, которую он должен как-то заслужить. Обыкновенно самым трудным бывают первые два дня голодания. После этого, к великому удивлению пациента, наступает период легкости, и чувство голода совер-

шенно исчезает. Часто пациенту даже неприятно смотреть на еду. Во второй и третий день голодания чувствуется иногда слабость, иногда легкое головокружение или чувство лености; такой период редко продолжается до пятого дня голодания. После наступает период, когда пациент чувствует себя сильнее и бодрее, и мысли его становятся яснее. Потеря в весе у пациентов колеблется между полуфунтом и четырьмя фунтами в день, но средняя потеря, как уже было сказано раньше, равна одному фунту в день.

Как ни странно, голодание вылечивает одинаково такие противоположные состояния, как чрезмерную тучность, так и чрезмерную худобу. После законченного голодания тело человека приобретает свой нормальный вес. Чрезмерно полные люди после правильного голодания не возвращаются к их прежнему весу, а слишком худые люди обыкновенно прибавляют в весе через несколько дней.

Суеверие и боязнь

Лечение голодом сопряжено с известными опасностями. Первая и самая действительная — это страх. Никто не должен приниматься за двухнедельное голодание, если не убежден, что именно это ему нужно. Поэтому я рекомендую своим ученикам длительное голодание проводить в санаториях, где этот метод лечения практикуется. Голодовка дома осложняется тем, что наши родственники, друзья и даже домашний доктор обыкновенно протестуют против нее. Они уверяют, что вы выглядите, как покойник, что ваш пульс очень слаб и ваше сердце может перестать биться в любой момент. Страх охватывает мнительного человека и мешает лечению. Помню, когда я прошел курс голода в шестнадцать дней, мне попалась на глаза статья о несчастье в шахте, где обвалом люди были отрезаны от остального мира несколько дней. Некоторые шахтеры погибли от недостатка воздуха, но их гибель газетами была приписана голоду. Эптон Синклер сообщил мне интересные подробности по этому поводу о мессинском землетрясении: оставшиеся в живых люди толпились у берега и «разрывали друг друга, как дикие звери, обезумев от голода». Некоторые из них были без пищи только семьдесят два часа. Из

этого видно, насколько сильно суеверие, что человек так скоро может погибнуть без пищи. Остерегайтесь ваших хороших друзей и родственников; они могут возбудить в вас такие же страхи, как у жертв мессинского землетрясения.

Продолжительность поста

Голодать ли три дня, тридцать дней или же сорок пять дней? Как долго может человек оставаться без пищи?

Большинство людей не знают разницы между лечением голодом и изнурением в результате вынужденного голода. Некоторые думают, что, не поев двух-трех обедов, они уже начинают голодать. В действительности дело обстоит иначе. Человек может оставаться без пищи месяцами. Истощение от голода начинается там, где кончается лечение голодом. Истощение начинается тогда, когда все лишние ткани и все запасы исчерпаны, и деятельность организма продолжается уже за счет нужных ему тканей. Но в организме имеется значительное количество ненужных тканей в форме жира, и поэтому употребление этого жира в топливо совершается без всякого ущерба для здоровья. Освобождаясь от лишней тяжести, организм ничего не теряет, что могло бы помешать нормальному действию организма в его жизненной деятельности.

Голод был одним из древнейших практических явлений в жизни человека, и применение его как метода лечения так же старо, как и само человечество. Лечение голодом не является прерогативой только человека. Низшие животные руководятся инстинктом. Что делают собака, кошка или лошадь, когда они заболевают? Продолжают ли они есть? Конечно, нет! Животное прежде всего перестает есть: оно начинает лечение голодом. Это делается инстинктивно, и животное не станет есть, пока болезнь не пройдет, а сама природа подскажет ему, что теперь можно возвратиться к нормальному питанию. И животное выздоравливает. Единственное, что больное животное станет есть, это какая-нибудь слабительная травка. Это делается тоже инстинктивно, но все это является лечением голодом, а не истощением от голода.

Обратим внимание на животных, погружающихся в зимнюю спячку, как медведи и барсуки. За лето они нагуливают обильные запасы жира. С наступлением холодов они удаляются в пещеры, закапываются в норы и спят всю зиму. Они голодают месяцами, расходуя излишки накопленного жира, но совсем не истощаются. С наступлением весны они выходят из своих логовищ в великолепном состоянии и ищут пищу, чтобы начать снова накопления для следующей голодовки. Осенью они были слишком жирными и неповоротливыми, ленивыми; теперь же стали поджарыми, бдительными и энергичными.

Продолжительность голодовки должна быть от трех и до сорока пяти дней. От трех дней и до семи дней голод рекомендуется людям, занимающимся тяжелым физическим трудом; такая голодовка может быть повторена с промежутками от одной до трех недель, пока, наконец, не будут достигнуты желаемые результаты.

Бесспорно то, что длительный голод дает более решительные и эффективные результаты. Но для этого необходимы подходящая обстановка, опытное наблюдение и, главным образом, содействие самого голодающего. От него требуется понимание процесса лечения и искреннее желание улучшить свое здоровье.

Что такое болезнь?

Физически существует только один род болезни: нервное истощение и токсемия, т. е. отравление организма. Чем вызывается болезнь? Обыкновенно причиной ее является употребление возбуждающих наркотиков, вроде кофе, чая, шоколада, газированных вод, алкоголя и табака. Эмоциональная неустойчивость — страхи, ненависть, волнения, ревность и жадная погоня за всемогущим долларом — все это вместе изматывает нервную систему и ослабляет запасы нашей нервной энергии. В результате — функции наших гланд и пищеварительные соки не могут соблюдать необходимый метаболический баланс, и следующей стадией болезни является токсемия. Большинство из нас питается городским меню. Недостаток в нем минералов заставляет нас есть гораздо больше, чем это необходимо. Излишек пищи откладывается в тканях организма в форме жира, в то

время, как часть принятой пищи остается непереваренной в организме и ложится на него тяжелым бременем, которое порождает токсины, и в результате появляется заболевание.

Весь вопрос в том, как освободить организм от этих токсинов? Принимать лекарства или медикаменты? Очищают ли они наш организм? Ответ очевиден: нет такого лекарства, которое могло бы очистить наш организм от токсемии. Единственный путь освободиться от ядов, образовавшихся вследствие неправильного питания или от излишков в пище, это — голод. Голодание— самый сильный и радикальный способ и скорейший метод победы над болезнью.

Кровь наша совершает свой полный кругооборот в среднем за 21 секунду. Это значит, что наши органы извержения и [illegible] имеют возможность очистить кровь механически и химически. Число таких кругооборотов нашего кровообращения за сутки легко вычислить. Когда пища не поступает в нашу систему, вся энергия тела устремлена на очищение крови, которая, между прочим, находится все время в контакте со всеми клеточками нашего тела. Все пути освобождения, таким образом, действуют наиболее производительно. Наше дыхание приобретает неприятный запах, т. к. масса отбросов выводится из организма через легкие. Слизистая оболочка дыхательного тракта тоже засоряется, и язык покрывается коричневым налетом. Моча становится цветной, и в ней появляются осадки. Усиленные выделения проходят также через толстую кишку, вот почему я рекомендую ежедневную клизму в первые дни голодания.

История лечения голодом

Не только Христос, но также Моисей и Илья голодали 40 дней. Давид часто постился, и один период его поста в 12 дней нам известен. Иосафат узаконил голодание как средство оздоровления во всей Иудее. Как мы знаем из притчи о Мытаре и Фарисее (Евангелие св. Луки), Фарисей гордится тем, что он постится дважды в неделю. Более двух тысяч лет тому назад лечение голодом было предписано философом природы Аскрепидом. Плутарх однажды сказал: «Вместо лекарства луч-

ше поголодай день-два». Во многих древних писаниях индусских и китайских часто рекомендуется то же. Древнехристианские монахи зачастую отказывались от пищи главным образом по религиозным соображениям. Среди древних народов можно найти много похвал лечению голодом как одному из ценнейших даров жизни до включения его в их верования и религиозные обряды. Вот почему лечение голодом часто упоминается и рекомендуется в Библии.

Каббала — секретная наука и мистическая философия евреев тоже предписывает голодание. У всех почти древних народов отказ от пищи считался способом очищения тела. Со времени, когда человек научился записывать историю, мудрость религии распространилась на всю Азию, а оттуда и на Европу. Тысячи лет она процветала в Египте, Греции, Риме, Вавилоне, Иудее, Персии и в Скандинавии, как и среди кельтов и готов. Каждый желающий принять звание священнослужителя проходил долгий период моления и поста. Друидские жрецы кельтов должны были проходить через продолжительный пост, приготовляясь к посвящению в следующую степень их культа. Солнцепоклонники Персии подвергали себя пятидесятидневному посту. То же практикуется в Индии и по сей день. Махатма Ганди, знаменитый духовный вождь Индии, часто постился, иногда подолгу. В его записках, которые, между прочим, могут быть названы образцовой литературой современности, Ганди неоднократно предписывает лечение голодом не только для исцеления тела, но и как средство умственного и духовного развития человека.

Правда, более древние предписания голода были связаны с какой-либо формой покаяния и обыкновенно являлись частью определенного религиозного обряда, но несомненно, что должна была существовать какая-то цель в умах законодателей, предписавших его. Вероятно, это было результатом суммы наблюдений над благотворным влиянием голодания поневоле. В X и XI веках великий лекарь арабов Авиценна часто предписывал голодание своим пациентам, особенно же больным оспой и сифилисом.

Во время французской оккупации Египта были зарегистрированы многие случаи излечения сифилиса в арабских госпиталях путем голодания. Это было в 1822 году. Немного позже нам известны такие знаменитые

доктора, как Сильвестр Грахам, который положил начало «грахамской муке», доктор Руссаль Т. Толл, доктор Джовэл Шью, доктор Р. Волтар, доктор Джон Кован, доктор Эммэт Дэнсмор, доктор Себастиан Кнайпп и другие; они рекомендовали голод как средство лечения от многих болезней. Точно изучено лечение голодом только благодаря доктору Эдуарду Хоккеру, который определил голодание как особый отдел новой науки. Не только при острых, но и в случаях хронических болезней он предписывал голодание и с весьма большим успехом. Приблизительно в то же время другой доктор продвинул вперед значение лечения голодом; его имя было Генрих Таннер. Он сам голодал дважды по сорок дней, чтобы только показать другим, что человек может без всякого ущерба для своего здоровья оставаться без пищи сорок дней.

В совсем недавние времена доктор Чарлс И. Пейдж, Феликс Освальд, Линда Берфильд-Хазард, Джон Тилдэн и Бернар Мак Фадден сделали многое, чтобы увеличить наши знания о лечении голодом. Тысячи случаев голодания, от одного до девяноста дней, были наблюдаемы этими авторитетными людьми. В каждом случае, когда голод был применяем для борьбы с болезнью, получались только благоприятные результаты. Многие тысячи людей восстановили свое здоровье, следуя этому простому и рациональному методу лечения.

Бернар Мак-Фаддэн приводит интересный случай лечения голодом. Основатель Цистерианского Братства Роберт Д. Молэм под влиянием смерти близкого человека решил последовать за ней в иной мир. Так как ему была противна мысль о самоубийстве, он решил заморить себя голодом. Он удалился в хижину своих родственников в горах, перестал есть и ждал смерти. Но оставаясь живым после семидесятого дня голодания, он пришел к заключению, что так было угодно судьбе; он решил начать есть и жил много лет, полных кипучей деятельности.

Действие голода на организм

Большинство медиков согласны с тем, что по законам природы отжившие частицы организма первыми выбрасываются из тела. Это более всего заметно в от-

ношении ногтей, заусениц и волос, а в особенности ясно демонстрируется у змей, когда те сбрасывают свою старую кожу. Во время голода процессы освобождения и очищения происходят гораздо быстрее, и жизненная сила, которая обыкновенно тратится на процесс пищеварения, употребляется тогда на выбрасывание из организма нежелательных тканей.

Вот хорошая мысль, которую рекомендуется усвоить пациенту при лечении голодом. Каждый раз, когда вами пропущен обычный прием пищи, ваш организм настолько же очищается от нечистот. Иначе говоря, каждый день мы сжигаем около фунта тканей, жиров, наростов, слизи и прочего, если мы не едим,— что легко можно сравнить с уничтожением болезни. Средний обыватель не отдает себе отчета в том, что для процесса пищеварения наш организм употребляет громадное количество энергии. Это становится еще более очевидным, если принять во внимание, что помимо пищи также и токсины должны быть удалены из организма, не говоря уже о том, что вся пища должна быть протолкнута через тридцать футов кишечника. Кроме того, нормально и излишне усвоенные элементы должны быть пропущены сквозь каждый кровеносный сосуд в теле снова и снова много раз. Работа сердца должна быть увеличена, а также и работа печени, селезенки, почек, кожи и многих гланд; все они участвуют в процессе полного усвоения пищи.

Многие люди изнуряют свой организм, тратя свою нервную энергию на чрезмерный пищеварительный процесс.

Самоотравление является прямым результатом излишнего пищеварительного процесса, ибо непереваренные частицы подвергаются своего рода загниванию и отравляют ткани и нервные сосуды во всем теле. Многие из нас замечают этот процесс отравления, когда чувствуют себя усталым и вялым, особенно просыпаясь утром, несмотря на ночной отдых. Вот почему, между прочим, существует такое привычное для большинства людей желание выпить чашку кофе, которое создает ложное ощущение бодрости и силы, а фактически парализует некоторые контролирующие нервные сосуды. Совершенно очевидно, что если мы воздержимся от пищи на некоторое время, то громадная доля энергии, которая

тратилась бы на новый процесс пищеварения, окажется освобожденной для процесса очищения организма.

Мы теперь знаем, что во время голода ненужные и мертвые частицы всегда выбрасываются первыми, оставляя здоровые ткани для нормальных функций. Доктор Дюи очень метко выразился: «Отнимите пищу у больного и вы начнете морить голодом не больного, а его болезнь». Гиппократ много столетий тому назад сказал: «Чем больше вы кормите больное тело, тем более ухудшается его состояние».

Наше тело можно сравнить с цепью, которая только постольку крепка, поскольку крепко ее слабейшее звено. Многие думают, что желудок является самым главным органом пищеварения. В действительности же все органы тела играют важную роль в процессе обмена веществ, называемом метаболизмом. В больном теле функции всех органов ослабляются. Как и в случае поломки всякой машины, для того, чтобы начать ее починку, машину нужно прежде всего остановить. Больное тело является испортившейся машиной. Не лучше ли довести ее работу до возможного минимума, пока происходит процесс починки — выздоровления? Этот процесс оздоровления требует от организма большой затраты энергии. Ясно, что всякая ненужная работа должна быть приостановлена насколько возможно, пока происходит процесс оздоровления.

Во время лихорадки мы наблюдаем, что разрушительный процесс гораздо сильнее созидательного. Несмотря на количество потребляемой пищи (больше пищи поступает — больше ее выбрасывается), видно ясно только одно: мы морим голодом пациента и отравляем его в то же самое время. Самой грубой ошибкой считаю — кормить пациента, больного лихорадкой. Без сомнения, миллионы жизней были потеряны, благодаря заблуждению, что больного надо усиленно кормить, чтобы «поддержать его силы». Во всех случаях повышения температуры мы должны помнить самое главное: не пытаться кормить больного.

Кровяные шарики

Интересно отметить, что во время голода улучшается качество крови и увеличивается число красных кровя-

ных шариков. Зарегистрирован случай, когда после двенадцатидневного голодания у пациента количество красных кровяных шариков увеличилось на два с половиной миллиона на кубический миллиметр крови, количество гемоглобина поднялось с пятидесяти до восьмидесяти пяти процентов, а количество белых кровяных шариков упало с излишне высокого до нормального. Другими словами, тут был типичный случай острого малокровия. Число красных кровяных шариков повысилось более чем на сто процентов. Ясно, что и качество самой крови пропорционально улучшилось.

Мускулы — сердце — сила

Нужно ожидать, что при продолжительном голоде будет происходить и потеря в объеме мускулов, хотя самая незначительная. Мы уже знаем, что больные ткани употребляются в топливо первыми, потом сгорает мускульный сахар (гликоген) и жиры, а затем уже следует сгорание протеинов. Потеря жиров и части мускулов никакого вреда здоровью не причинит. Непродолжительный голод не влечет за собой уменьшения числа мускульных клеточек. Уменьшение же мускулов в объеме объясняется сокращением мускульных клеточек. Что же касается мышц сердца, то сокращение их не превышает трех процентов, ибо питание организма всегда происходит за счет наименее важных клеточек. Голодание снимает большую тяжесть со всех органов, так что им остается преодолевать гораздо меньше сопротивления для того, чтобы накачивать больше крови для внутреннего омывания всего тела. Пониженная напряженность помогает сердцу ремонтировать себя и усилить свою работу. Вот почему и функциональные и органические заболевания облегчаются и даже излечиваются голоданием. Одновременно и кровообращение улучшается в высокой степени.

Желудок и кишечник

На них голод сказывается прежде всего: они получают отдых. Они были перегружены работой, а во время голода — отдыхают и восстанавливают свои силы. Не-

нормальные выделения удаляются из них и, когда голодовка кончена, их пищеварительная способность бывает сильно повышена. Язвы и воспаления залечиваются, и расширение желудка исчезает, так как он принимает свой нормальный объем и занимает свое нормальное место. Болезненные ощущения и ненормальный аппетит исчезают. Голод является самым быстрым и верным способом очищения от бактерий разложения в пищеводе. В недельный срок тонкие кишки очищаются от бактериального супа и становятся стерильными. Немного больше времени требуется для такой же очистки толстой кишки, хотя и в ней процесс разложения сильно сокращается.

Часто мне приходилось слышать протесты пациентов, боявшихся, что их желудок может в результате голодовки атрофироваться и «сойти на нет». Даже более образованные из них верили, что от голода желудок сильно ослабевает, и спрашивали, как можно избежать «этой опасности».

Почему принято думать, что нужно набивать желудок пищей до отказа; что он должен работать все время, днем и ночью, чтобы «не ослабеть», оставшись на минуту пустым,— это мне трудно понять. Желудок представляет собой мускульный мешок и, как все мускулы тела, он тоже нуждается в отдыхе. Основной закон природы требует отдыха для каждого органа. Единственный способ дать отдых желудку — это не принимать больше пищи. Немедленно же он приступает к ремонту клеточек и исправлению повреждений, а затем оправляется от чрезмерной работы, ранее на него наваленной. Это приводит нас к другому важному соображению. Желудочный сок во время голода не выделяется. В нормальных условиях желудочный сок и особенно хлористо-водородная кислота выделяются в пропорции не к количеству поступающей пищи, а сообразно с требованиями организма на вещества из данного химического ее состава. Например, принимая протеины, яйца, мясо и проч., желудку нужно больше хлористо-водородной кислоты, чем это понадобилось бы для освоения крахмалов, как хлеб, макароны и проч. Во время голода эти выделения совершенно прекращаются, и нет никакой опасности, что стенки желудка будут разъедены этой кислотой или, что в результате перепроизводства этой кислоты могут образоваться язвы.

В моей практике было много случаев, когда язвы желудка были излечены именно голодом. Как только последний кусочек пищи переварен, желудок освобождается, и начинается процесс ремонта, ибо отжившие клеточки заменяются новыми здоровыми, в чем и заключается система оздоровления организма: самообновление. Эта замена старых и больных клеточек новыми здоровыми происходит тогда, когда первые растворены и фактически выброшены из органов, а потом смыты в потоке кровообращения.

Не следует смешивать диету фруктовых соков с голоданием. Я имею в виду диету апельсинового, виноградного или иного фруктового сока или однородной жидкости. Диета — не голодание. Диеты полезны в борьбе со многими болезнями, но в случаях желудочных заболеваний мы должны быть крайне осторожны и не вызывать выделений хлористо-водородной кислоты из стенок желудка такой фруктовой диетой. С практической точки зрения, фруктовая диета не имеет отношения к нашей теме, ибо диета не является голоданием. Голодание является добровольным воздержанием от всякой пищи, за исключением воды, но многие не вполне понимают процесс лечения голодом и зачастую называют «голодом» одну из монодиет фруктовых соков, которые продолжаются всего несколько дней.

При желудочных заболеваниях мы не должны ни в коем случае заменять свежую воду фруктовыми соками. Причина этого запрета проста. Когда фруктовые соки поступают в желудок, они вызывают обильное и постоянное выделение кислоты из стенок желудка и, так как в желудке при такой диете нет достаточного количества твердых веществ, особенно протеинов, которые должны быть растворены, то кислота может действовать непосредственно на слизистую оболочку и через несколько дней может появиться язва. Во время голода желудок быстро перестает вообще выделять хлористо-водородную кислоту, и в результате через два или четыре дня всякое раздражение исчезает, и желудок получает возможность начать омоложение.

Многие думают, что во время голода все внутренности сжимаются и больше всего желудок. Это опять-таки ошибочно. Правда лишь то, что, к счастью, расширенный чрезмерным количеством принимаемой пищи желудок действительно несколько сокращается до своих нормаль-

ных размеров. Поэтому после голода желудок упорно отказывается от принятия того ненужного ему большего количества пищи, к которому он был приучен до голода. Несколько лет тому назад доктор Россэль Читтэндэн описал, как доктор Сидерхилл после голода попробовал вернуться к прежнему образу жизни, не не смог больше принимать такие большие порции пищи, как до голодовки. Бывало не раз, что пациент, голодавший десять или пятнадцать дней, под влиянием друзей пренебрегал советами врача и соглашался есть. Такие пациенты не могли съесть своего «нормального» обеда, ибо их желудок отвыкал от излишеств в пище, сплошь да рядом практикуемых.

Ясно, в результате голодовки желудок сокращался до нормальных размеров и организм не требовал больше пищи, чем следовало. Сразу же процессы пищеварения и усвоения пищи улучшаются и потребность в пище падает, часто до половины прежней. Самым главным объяснением такого сокращения является то, что раньше желудок был ненормально расширен. Таким образом, голод возвращает желудку его первоначальную эластичность и нормальный размер.

Печень и почки также очищаются в процессе голодания, несмотря на то, что вначале на них возлагается двойная работа. Расширенная селезенка тоже возвращается к нормальным размерам. Нарывы и гнойники печени неоднократно были вылечены голодом. Это легко понять, потому что эти органы, на которых лежит главная работа по очистке организма, совершенно освобождаются от нее во время голода. Легкие тоже поправляются самым радикальным образом, так как на них лежит работа по очистке крови. Всякое накопление «отбросов» в легких исчезает в самом начале голода, и воздух получает свободный доступ к кровеносным сосудам. При бронхитах, воспалении легочных лопастей, простудах и инфлюэнце даже непродолжительный голод дает блестящие результаты.

Истощение при голодании

При голодании происходит потеря в весе и разумеется истощенному пациенту продолжительный голод не рекомендуется, хотя я был свидетелем поразительных

результатов при лечении туберкулеза голодом. В Швейцарии, где так много санаториев, которые гордятся результатами лечения голодом, зарегистрировано много таких случаев.

Мозговая и нервные системы заметно поправляются при голоде, что было неоднократно доказано научными исследованиями. Надо видеть самому, чтобы поверить поразительным результатам голодания в случаях ментальных и нервных болезней. Паралич и даже психоз были излечены голодом. У большинства пациентов мышление проясняется. Это объясняется тем, что вторгнувшиеся «цементирующие» частицы изгоняются из нервных тканей путем процесса очищения. В результате большое количество клеточек мозга соприкасается с очищенной кровью и производит больше мозговой энергии. Мышление обостряется, и появляется склонность к оптимизму.

Доктор Алексей Хэйг так говорит об этом действии голода: «Я верю, что в результате рациональной, естественной и правильной голодовки, дающей лучшее кровообращение в громадной машине человеческого организма, мы не только освободимся от бремени болезни, но мы также разовьем наши душевные, духовные и умственные способности, а также повысим нашу мораль и здравое суждение, которые в будущем будут также отличаться от прежних, как свет от тьмы. И я верю, что в будущем будет больше согласия, силы, красоты, бескорыстия, любви: одним словом, будет больше истины и здравого смысла».

Все умственные способности обостряются от голода. Внимание, ассоциация идей и способность мышления улучшаются. Память укрепляется; синез, интуиция и другие духовные способности усиливаются. Это, между прочим, является самым ценным даром голода. Мы не только становимся физически крепкими, не только освобождаем наше тело от болезни; голод поможет нам жить в созвучии с вибрациями мира Божьего. Поэтому голод приближает нас к Христу. В Евангелие сказано: когда ученики спросили Христа, что они должны делать, чтобы попасть в Царство Божье, он ответил, что этого можно достигнуть только путем **поста и молитвы.**

Благотворное влияние голода на наши пять чувств удивительно. Часто зрение необычайно обостряется. Я лично наблюдал несколько случаев катаракты, кото-

рая буквально растворилась во время голода. Голодом были совершенно излечены многие случаи глухоты. Может быть, это объясняется тем: евстафьева труба, соединяющая внутреннее ухо с носовой полостью, тоже освобождается от загрязнений и катаральных отложений. Обоняние сильно обостряется, о чем свидетельствуют многие мои пациенты. Притупленные вкусовые ощущения становятся в большинстве случаев обостренными.

Ничто в мире так не восстанавливает острый слух, как продолжительный голод. Короче говоря, мы можем суммировать, что зрение улучшается, обоняние возвращается, удовольствие вкусовых ощущений восстанавливается, как и удовольствие от обостренного слуха.

Возникает вопрос: в чем же заключается механизм этого процесса, который является результатом голода? Что же, собственно говоря, происходит в организме человека? Для того чтобы ответить на эти вопросы, возвратимся к самому [illegible]. Мы уже знаем, что наша кровеносная система самым сложным образом переплетена со всеми органами и тянется на тысячу миль, проникая во все ткани настолько плотно, что если удалить все мышцы, кости и нервную систему, то мы все-таки получим в остатке полный контур тела человека. Нужно помнить, что это замечательная сеть вен, артерий и лимфатических сосудов утончается в бесконечное количество мельчайших капиллярных сосудов, видных только под микроскопом. Микроскопическое исследование показывает, что самые мелкие капилляры, в свою очередь, бесконечно разветвляются на еще более мелкие и окружены мириадами мельчайшей сети — нервов. Эта-то сеть нервов и контролирует мельчайшие кровеносные сосуды.

Жизненный процесс обмена веществ, называемый метаболизмом, состоит в циркуляции основной жидкости, каковой процесс ни в какой степени не влияет на форму капиллярных сосудов. Но такая абсолютно чистая жидкость теоретически может находиться в абсолютно здоровом теле. Это, конечно, не относится к телу современного человека. Наш образ жизни, потребление консервов, суррогатов и наше невежество в вопросах правильного питания дают совершенно другую картину. Нужные нам минералы, витамины и энзимы не изобилуют в нашей пище, а всякие химические вещества, прибавленные для ее сохранения, представляют собой

ды для окислительного процесса пищеварения. Таким образом, становится ясным, что избыток крахмала в лимфатической плазме постепенно затрудняет правильные функции околощитовидных желез, контролирующих подачу кальция в плазму. Клеточки кальция собираются в сгустки и засоряют капиллярную сеть. Со временем эти сгустки, в соединении с раздражителями (лекарства, кофе, никотин и другие наркотики), образуют отложения на стенках лимфатических каналов. В результате такого накопления получается высокое давление крови, затвердение артерий и то состояние изнашивания организма, которое мы называем старостью.

Вопрос теперь в том, как избежать этого цементирующего материала, отложение которого на внутренней поверхности сосудов останавливает питание организма. Я часто над этим задумывался и пришел к заключению, что нет на свете такого лекарства, которое могло бы остановить этот процесс. Есть один только путь, не совсем приятный — голод. Возможно, что в этом проявляется мудрость Творца, что всякое благо надо заслужить. Может быть, идея «борьбы за существование» тоже сюда относится?

Я глубоко убежден, что это так. Здоровье не продается в лавочке. Если бы оно продавалось, то богатые люди поражали бы нас своим пышным здоровьем. Дело обстоит иначе.

Вернемся к восстановлению нормальной деятельности наших пяти органов чувств. Мы знаем, что сильный поток крови постепенно засоряется и выделяет известковые отложения на стенках кровеносных сосудов. Мы знаем, что нет лекарства, которое могло бы остановить этот цементирующий процесс.

Голод и только голод исполнит эту работу. Мы должны помнить, что поток крови разносит питание по всему телу. Во время голода питание прекращается. Кровь и плазма инстинктивно реорганизуют процесс питания. Этот-то инстинкт и является благословением Божиим. Возможно, что с потерей сознательного инстинкта, человек выжил только благодаря бессознательному. Этот инстинктивный процесс и заставляет клеточки моментально реорганизовать процесс питания для сохранения жизни.

Кровяной поток сейчас же должен найти другой источник снабжения горючим для процесса окисления. Он

начинает «разрабатывать залежи» цемента, добывая его с внутренних стенок сосудов. В случае высокого давления крови я с большим удовольствием констатировал у пациента понижение артериального давления до нормального иногда всего в недельный срок голодания. Удаляемые потоком крови частицы идут на топливо или отбрасываются. Процесс очищения не ограничивается только кровообращением, хотя жидкая плазма проникает во все мельчайшие клеточки тела. Вот почему взбухшие суставы человека, страдающего от суставного ревматизма, уменьшаются и вспухшие железы приобретают первоначальную эластичность, избавляясь от цементирующих и жировых покровов.

В результате растворения засорений глазные мышцы и зрительные нервы освобождаются для нормальных функций. Вот почему так много зарегистрировано случаев, когда после длительного голода пациент не нуждался больше в очках, которыми пользовался годами. Нужно иметь в виду, что зрительные восприятия глаза принимаются в большом мозгу, в тыльной его части. Засорение в мозговых клетках происходит так же, как и в кровеносных сосудах. И таким же благотворным действием в клеточках мозга является очистительный процесс голода, результатом чего является обострение зрения.

Из предыдущего мы знаем, что в отравленном организме носовые перепонки служат для выбрасывания вредных для организма веществ. Голод освобождает от загрязнения все ткани обонятельной слизистой оболочки, обонятельных волосков и тканей и обостряет самым эффективным образом обоняние. То же самое происходит и с органами вкуса.

То же самое происходит и в ухе человека. Звук воспринимается барабанной перепонкой и передается путем вибрации трем маленьким косточкам позади нее. Известковые отложения в больном организме цементируют этот деликатный аппарат и замедляют взаимодействие перепонки и самих косточек (стремя, молот, наковальня), которые перестают действовать в унисон. Во внутреннем ухе улитка, полукружья каналов и особенно пузырек преддверья еще больше страдают от засорения, и человек перестает слышать. Голод возвращает ухо в нормальное состояние. Зацементированные полукруглые

каналы дают о себе знать, когда человек теряет чувство равновесия.

Голод не только самым эффективным образом восстанавливает физическое здоровье, но и обостряет ясность и четкость мышления. Я так ярко помню наш разговор с великим Бернардом Шоу за несколько месяцев до его кончины. Вряд ли кто станет оспаривать, что Бернард Шоу был одним из выдающихся умов нашего века; сам он приписывал успех своих литературных трудов благотворному влиянию голода. Ведь так ясно, что, по удалении засорения вокруг серого мозгового вещества, усиленная подача крови к мозгу проясняет мышление.

И, наконец, голод необходим для нашего духовного и душевного здоровья. Мне это стало так ясно, когда я посетил Учителей Востока и Индии. Голодание требуется от всех аспирантов на посвящение на высшую степень. Это еще раз доказывает, что голод — лучший путь к контролю над телом и духом. Некоторые степени посвящения требуют пятидесятидневного поста.

Голод приближает человека к Богу. Может быть, поэтому люди племени Хунза в северной Индии известны своим душевным равновесием и спокойствием. Они голодают по нескольку недель подряд в июле месяце, пока не настанет время сбора урожая. Они живут в полной гармонии с вибрациями природы и не знают страха, болезней и сумасшествия; они бодры и приветливы.

Разрушительные привычки цивилизованного человека: жадность, ненависть, зависть... — все они покажутся совершенно в другом свете человеку, освеженному голодом. Эти дары доступны каждому. Лучший мир, населенный лучшими людьми, так легко осуществим! Отдадим должное голоду.

Общие клинические наблюдения при голодании

Каждый, решившийся на лечение себя голодом, должен знать о нескольких предосторожностях. В некоторых случаях естественной реакцией голодающего в первый раз бывает страх. Тучный пациент, пропустивший несколько обедов, часто жалуется на головную боль и подавленное состояние духа. Иногда это сопровождается тошнотой и раздражительностью. Все это надо знать заранее, чтобы противопоставить этому решительность и

силу воли. Я часто задумывался над этим явлением, и мне кажется, что природа хочет, чтобы человек заслужил ту громадную пользу, которую он получает в результате голодания. Благотворное перерождение всего человека, физическое и духовное, так велико, что было бы неразумным бояться небольших затруднений на пути к нему. Совершается сложнейший процесс в миллиардах клеточек, очищающий все тело и возвышающий человека, как духовное существо. Голодающий испытывает общение с вибрациями высшего порядка, какие испытывали гиганты духа в прошлом.

Ничто в жизни не дается даром; каждое достижение «покупается» определенной ценой. В этом непреложный закон природы. Без твердого желания и затраты усилий было бы неразумным ожидать больших благотворных результатов. И победа над привычкой обжорства и комфорта необходима для их достижения.

Великие люди, обладавшие магнетической силой, знали этот закон и побеждали себя в себе, становясь господами своих слабостей.

В писании сказано, что человек сотворен по образу и подобию Божьему, и голод является лучшим способом, чтобы пробудить в человеке эту «искру Божию». Христос доказал истинность этого, удалившись в пустыню, где голодал 40 дней,— вернувшись, воскрешал мертвых и исцелял больных.

Нужно ли напрягать наше воображение, чтобы понять всю громадную пользу голодания? Конечно, гораздо легче жаловаться и находить предлоги, почему мы «не можем» голодать. В борьбе побеждает более сильный, а в человеке постоянно борются два начала — Божеское и Человеческое.

Практические советы

Почему так мало докторов предписывают лечение голодом? Отчасти потому, что голодание недостаточно и не всесторонне изучено, а отчасти потому, что доктор иногда боится, что голод является слишком сильным потрясением для больного организма, и он может потерять клиента.

Мой клинический опыт показал, что доктору нетрудно убедить пациента в необходимости голодания. Нужно

только, чтобы больной всесторонне понял этот сложный процесс. Нужно, чтобы он верил, что только голод может освободить его от недуга и возвратить его здоровье в цветущее состояние. Нужно также, чтобы пациент знал и об умственном и духовном здоровье, которые следуют за физическим.

Мне не приходилось еще встречать пациента, который не согласился бы на лечение голодом, хотя не все смогли сдержать свои обещания до конца. У меня выработался опыт по преодолению препятствий, попадающихся на пути голодающего.

Если пациент был тучен, весил слишком много и страдал от несварения желудка, я сперва прописывал трехдневную диету фруктовых или овощных соков, чтобы освободить его кишечник. В эти три дня я прописывал слабительное рано утром. Через час после этого пациент пьет только апельсиновый, помидорный, ананасовый, виноградный или другой фруктовый или овощной сок. В случае небольшого воспаления кишечника фруктовый сок нужно заменить овощным.

После трех дней жидкой диеты пациент может перейти к голоданию и ему разрешается пить только чистую свежую, «мягкую» воду, свободную от хлора (т. е. не городскую воду из водопровода). Дистиллированная вода в количестве 7—8 стаканов в день рекомендуется, но только по мере жажды у пациента.

Такой пост продолжается от трех до пятидесяти дней, смотря по состоянию здоровья пациента, роду болезни и в зависимости от обстановки, его окружающей. В связи с этим необходимо предупреждение: продолжительный голод должен происходить под наблюдением врача, знакомого с этим процессом и всеми его симптомами. Вот почему голодание дольше десятидневного должно происходить не в домашней обстановке, а в специальном учреждении. Голодающий должен воздержаться от утомляющей активности, отдыхать и держать ноги в тепле. Усиленно рекомендуется днем лежать на солнце, которое помогает процессу очищения через поры кожи.

Компетентный натуропат (доктор, не употребляющий медикаментов), практикующий лечение голодом, всегда бывает связан с санаториями и другими учреждениями, где пациент может лежать в покое и комфорте, под наблюдением специалистов. Поэтому я еще раз повторю,

что голодание больше десяти дней должно происходить в специальном учреждении, где связь с доктором имеется под рукой в любое время дня и ночи.

В серьезных случаях сердечных заболеваний и при болезнях почек у пациента наблюдается прилив воды к ногам, вокруг надпяточной кости и лодыжек, что заметно по опухолям вокруг суставов конечностей. В таких случаях сырой мед (негретый), принятый внутрь с водой, очень помогает деятельности сердца и почек преодолеть это затруднение. В таких случаях мед является единственной пищей, разрешенной кроме воды пациенту в размере от двух до десяти столовых ложек в день.

В большинстве случаев такое скопление воды в конечностях наблюдается у пациентов, которые ранее были подвергнуты лечению лекарствами и впрыскиваниями. К таким медикаментам относятся дигиталис, адреналин и др., что затрудняет лечение. Я убедился, что организм таких пациентов нужно постепенно отучить от привычки к этим лекарствам, на что иногда уходит несколько месяцев.

Во всех случаях практика показала, что при голодании очень помогает правильный массаж и «разминание» суставов по системе хиропрактики.

Примеры из практики

Года два тому назад у меня был интересный случай в связи с лечением голодом. Мать привела ко мне двух своих детей — в возрасте 2-х и 5-ти лет, у которых была так называемая крокодиловая кожа. Бедная мать просила дать лекарство, которое могло бы излечить эту накожную болезнь.

После обычного массажа и разминания я дал ей витамины и рекомендовал не кормить детей два дня и привести их через неделю. Бедная женщина не поняла или ослышалась и через неделю пришла ко мне взволнованная и упрашивала меня, чтобы я разрешил бедным крошкам есть; они так изголодались за неделю, что начали собирать крошки с полу. Недоразумение выяснилось, но я посмотрел на детей и увидел чудо: их крокодиловая кожа исчезла без следа, и их щечки были розовые и нежные, как кожа персика. Я был поражен не менее самой матери, которая приписывала такое

быстрое выздоровление замечательному «лекарству», которое я ей дал (витамины).

Диабет

Сорокавосьмилетний пациент, страдавший от диабета 12 лет, принимал все большие и большие дозы инсулина и, наконец, обратился ко мне. Выяснилось, что кишечник у него был сильно ослаблен, что еще более осложнилось расширением предстательной железы. Прощупывание брюшной полости показало, что у пациента органы испражнения были стянуты и перепутаны многими сращениями. Это случается часто с людьми, ведущими сидячий образ жизни, а мой пациент был часовых дел мастер.

Пациент не был склонен пожертвовать, хотя бы на время, некоторыми привычками и удобствами, особенно же — любимой пищей, но в результате нашего короткого разговора он согласился попробовать лечение голодом. Он желал выздороветь и в наиболее короткий срок, а также без больших затрат. Так как его работа не была тяжелой, он мог обойтись без пищи много дней.

Он предпочел грейпфрут для своей трехдневной жидкой диеты, принимал слабительное три раза по утрам и начал свой 26-дневный голод. Несмотря на то, что первые дни он чувствовал сильную слабость, он не пропустил ни одного рабочего дня. После пятого дня голодания его слабость прошла. Он был поражен, как легко ему стало подниматься по лестнице, совершал еженедельные прогулки в горы по нескольку миль каждая, совершенно не переутомляясь. А главное — он перестал принимать инсулин.

За двадцать шесть дней он потерял в весе около тридцати фунтов и на двадцать седьмой день начал принимать пищу.

Во время голода его кровь и моча обследовались регулярно, и результаты были вполне удовлетворительными. Ему пришлось принимать немного инсулина, когда он возвратился к своей привычной пище, но порции инсулина постепенно уменьшались и, наконец, через три месяца он совершенно прекратил его принимать. В продолжении трех лет он подвергался периодическим исследованиям, и его кровь и моча оставались свободными от сахара.

Суставный ревматизм

Дипломированная сестра милосердия 50 лет, работающая в госпитале, жаловалась на невыносимые боли в суставах — суставный ревматизм был признан врачами. У нее были также боли под грудобрюшной преградой и хронический запор.

Считая свой суставный ревматизм неизлечимым, она и не надеялась его облегчить; хотела от меня помощи только от бессонницы. Она не могла заснуть без снотворных порошков, доза которых все время увеличивалась.

Было решено, что она временно оставит работу и ляжет в больницу для двухмесячного поста, чтобы совершенно изменить образ жизни. К моему удивлению, она сразу согласилась голодать. Она была совершенно измучена болезнью и слышала о многих «невозможных» результатах лечения голодом, так что готова была на все.

Мы начали опять-таки с трехдневной жидкой диеты и слабительного. Это было необходимо, потому что она была чрезмерно тучна и кровь у нее была сильно «засоренной». Затем начался голод, и пациентка была окружена самыми благоприятными условиями. Может быть, тут уместно упомянуть, что психотерапия чрезвычайно важна во всех случаях лечения голодом. Пациент должен быть уверен, что ему необходимо пройти через очищение голодом, как бы оно ни было тяжким вначале. Особенно важно это в случаях лечения от отравления лекарствами и наркотиками.

Прекратить сразу же прием привычной дозы лекарства или наркотика — значит доставить больному несколько мучительных дней, и поэтому необходимо предотвратить у него душевные потрясения и облегчить подавленное состояние духа.

В данном же случае процесс был быстрым и прошел гладко. Потеря в весе немного превышала фунт в день, и пациентка голодала сорок четыре дня. Опухоль лодыжек, появившаяся на десятый день голодания, была удалена медом: трижды в день она получала столовую ложку меда. После десятого дня пациентка не чувствовала уже никакой боли, а здоровый нормальный сон возвратился к ней на второй день голодания. Все-таки

несколько раз были заметны периоды какого-то беспокойства, но и они совсем исчезли.

Нужно отдать должное массажам и разминаниям хиропрактики, сопровождающим голод.

Интересно отметить, что пациентка с многолетним больничным опытом потом призналась, что если бы ей раньше сказали, что ее суставный ревматизм будет совершенно излечен, то она назвала бы это невозможным и фантастическим. Будем надеяться, что моя пациентка, которая снова работает в госпитале, воспользуется своим опытом, чтобы помочь другим.

Сердечная астма — грудная жаба — водянка

Это был один из самых трудных случаев моей практики, и конечные результаты его еще не выяснены. Женщина сорока восьми лет и весом в 280 фунтов не могла лежа заснуть за последние полтора года ни разу. Она сидела в своем кресле днем и ночью, задыхаясь. Когда я был вызван ночью, окружающим казалось, что пришел ее последний час. С зеленовато-желтым лицом, синими губами, задыхаясь, она корчилась от боли. Сердце — то останавливалось, то билось с бешеной скоростью.

Пациентка долгое время была отравлена сильными дозами дигиталиса, брома и даже стрихнина. Сразу же мы начали трехдневную жидкую диету на фруктовом соке, но без наркотиков. После этого началось голодание, и после семи дней опухоли исчезли с ее лодыжек.

Пациентка была чрезвычайно обрадована тем обстоятельством, что снова могла надеть на ноги ботинки, чего не могла делать много месяцев. Припадки астмы повторялись реже и становились слабее, а на второй неделе прекратились. Через 24 дня пациентка настояла на том, чтобы закончить голод. В ее диете были овощи, фрукты, творог, авокадо с примесью витаминов и минералов. Через пять дней после окончания голодания у нее неожиданно появились снова опухоли лодыжек. Опухоли постепенно распространялись вверх по ляжкам и до брюшной полости: прежняя картина была восстановлена, хотя дыхание было свободным.

По всему было видно, что ее сердце, почки и печень так утвердились в привычке получать поддержку от лекарств, что отказывались функционировать без них.

Как ни горько было мне, я должен был рекомендовать пациентке прибегнуть к помощи химикотерапии. Правда, теперь ей достаточно было самых маленьких доз. Мы надеемся, что скоро сможем постепенно и эти дозы свести на нет.

Опыт показал, что щедрые порции меда помогли ее сердцу, пищеварению и почкам больше, чем другие лекарства. Пациентка все еще находится на пути к выздоровлению, и надо надеяться, что курс лечения будет скоро закончен.

Фиброзная опухоль

Женщина 38 лет, напоминающая фигурой беременную, готовую разрешиться двойней, имела опухоль величиной с арбуз, в 20 фунтов весом.

Жидкая диета на фруктовом соке три дня и голод на шесть недель. На второй неделе появилась опухоль ног, но немного аминовой кислоты и меда, прибавленные к воде, удалили всю опухоль в месячный срок.

Интересно отметить, что чрезмерная менструация сократилась до нормальных размеров в первый же период. Маточные выделения прекратились. Ничего, кроме промываний водой с небольшим количеством яблочного уксуса, не применялось.

Опухоль уменьшалась с каждым днем. К концу голодания она была величиной с большой лимон. Я думаю, что остаток массы опухоли можно удалить только оперативным путем. Пациентка находится под постоянным наблюдением и увеличение опухоли не наблюдается.

Желудок и язва толстой кишки

52-летний мужчина, исхудалый и истощенный постоянной кровавой рвотой и кровавым стулом. Кровь темно-красная и видом напоминает кофейную гущу — указание на язву, кровоточащую толстую кишку.

В таком состоянии голодание можно начать только после того, как кровоизлияние остановлено и восстановлено производство новой крови... Пациент начал жидкую диету на морковном соке. Вдобавок ему давали молоко из сырых индийских орехов («кашю»), подсолнуха и

кунжута («сисами») с медом. Поразительно, что кровотечение остановилось на второй же день этой диеты и через десять дней не было никакой боли. Дальше следовала специальная диета, куда кроме морковного сока входила и твердая пища в виде моркови, орехов, лука, яиц, миндаля. Кунжутное семя, миндаль, протертая морковь и орехи, в равных порциях измельченные, смешивались с сырыми яйцами и образовывали однородную массу, которая слегка запекалась в духовке. Эта диета продолжалась еще месяц, и пациент выздоровел, прибавив 16 фунтов в весе.

Псориаз

У мужчины 45 лет лицо, колени, локти покрылись чешуйчатой крокодиловой кожей. Отчаявшись, он решил покончить с собой, если не вылечится. Полный голод на 32 дня был совмещен с гальваническим лечением поджелудочной железы, чтобы удалить скопившиеся там железистые отложения. Было установлено, что поджелудочная железа находится в прямой связи с состоянием кожи. В поджелудочной железе вырабатываются энзимы, нужные для нормальных отправлений кожи, и, если появляется накожное заболевание, это значит, что снабжение энзимами прекращено или недостаточно.

Лицо пациента очистилось прежде всего, а затем последовало очищение и других пораженных частей тела.

Этот человек сейчас ведет вполне нормальный образ жизни и не нуждается больше в помощи жены, которая должна была содержать его ранее в течение 12 лет. Он снова занял хорошее положение в деловом мире, и ему приходится только удивляться: почему такой простой, быстрый и действенный способ лечения, как голод, ему никто не посоветовал много лет раньше?

K 93 **Куренов П. М.**
Русский народный лечебник.— М.: Патриот, 1991.— 143 с.
4 р.

Книга содержит около 300 испытанных русских народных рецептов при самых различных заболеваниях, а также рекомендации специалистов по лечению голодом.
Для широкого круга читателей.

К $\frac{4108020000-031}{072(02)-91}$ без объявления

ББК 53.59

П. М. Куренов

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Редактор *С. Дворядкина*
Технический редактор *И. Чиркова*
Корректор *О. С. Назаренко*

ИБ № 5253

Сдано в набор 11.02.91. Подписано в печать 1.08.91. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Бумага кн.-журнальная. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. п. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 7,77. Уч.-изд. л. 7,34. Тираж 100 000 экз. Заказ 1719. Цена 4 р. Изд. № 5/е-156.

Издательство ЦК ДОСААФ СССР «Патриот».
129110, Москва, Олимпийский просп., 22.
Типография изд-ва «Омская правда», 644056, Омск, просп. Маркса, 39.